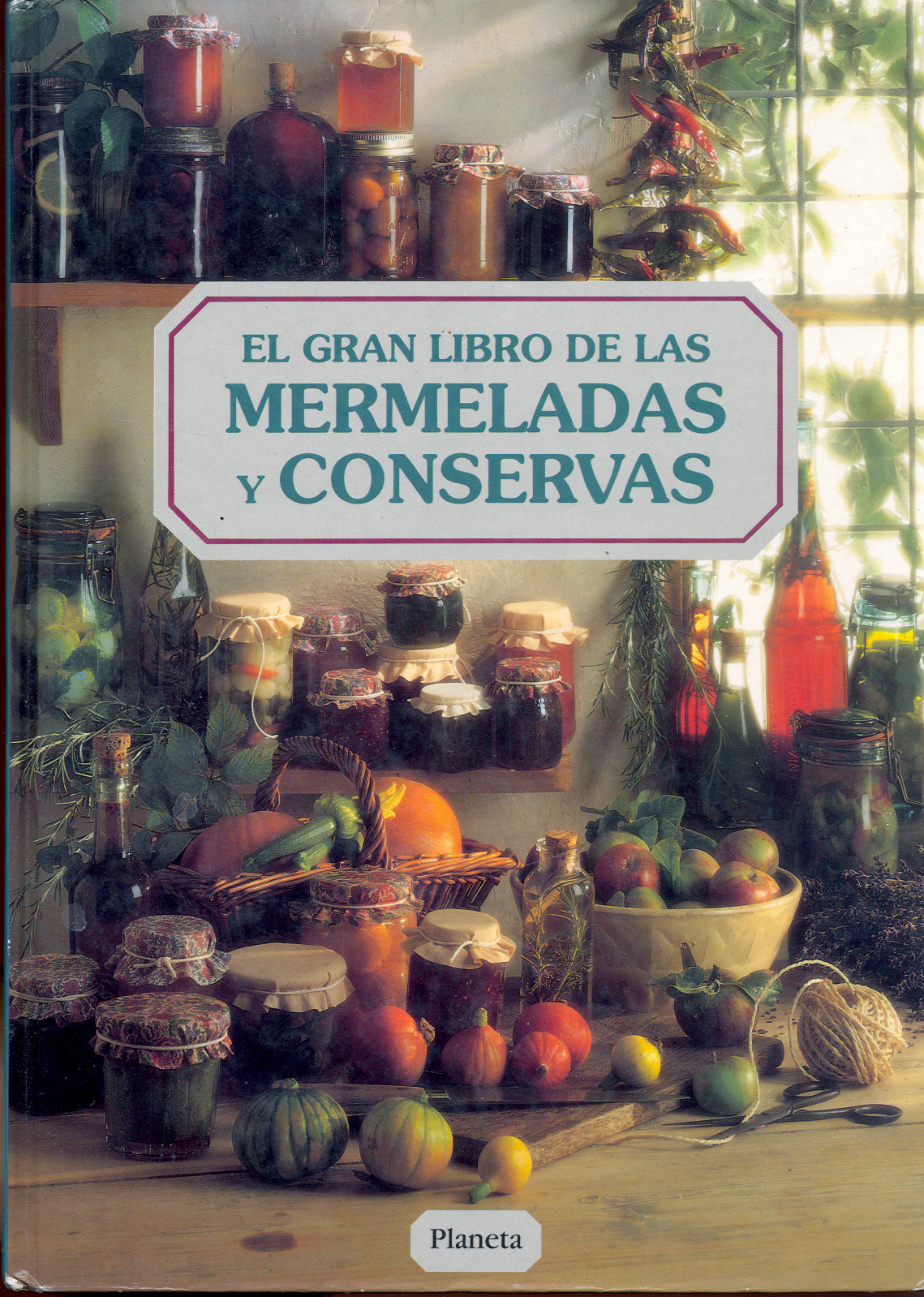
EL GRAN LIBRO DE LAS MERMELADAS Y CONSERVAS



Planeta

EL GRAN LIBRO DE LAS MERMELADAS Y CONSERVAS

Planeta

Manuales Prácticos
Dirección editorial: Juan Capdevila

Título original: Complete book of preserving
Traducción: David Bargalló

Primera edición: octubre de 1992
Depósito Legal: B. 30.729-1992
ISBN 84-08-00111-6
ISBN 0-7126-4718-X editor Ebury Press, Londres, edición original
Composición: Foto Informática, S. A. (Garamond, 8/11.1)
Papel: DC Satin, de Torras Doménech, S. A.
Impresión: Gaybán Gráfic, S. A., Almirante Oquendo, 1-9, 08020 Barcelona
Encuadernación: Enquadernació Industrial del Llibre, S. L.
Printed in Spain - Impreso en España

Sumario

Introducción

Desayunar una tostada caliente con mantequilla y confitura de fruta fresca o mermelada natural, extendida por encima, es una forma deliciosa de empezar el día. En las comidas, nada mejor que una salsa «chutney» o unas verduras en escabeche para acompañar una empanada o un plato de carne fría. A pesar de la gran variedad de conservas preparadas que existe actualmente en el mercado, ninguna puede compararse con las hechas en casa.

Antiguamente, la preparación de conservas era una parte importante de la vida; en cada casa había un armario lleno de tarros de alimentos en conserva. Actualmente, el importante surtido de alimentos frescos y de conservas preparadas que puede encontrarse en el mercado durante todo el año, hace que el arte de las conservas caseras haya caído tristemente en el olvido.

En este libro queremos presentar aquellas técnicas que antiguamente se practicaban con tanto cariño. Aquí encontrará desde las clásicas recetas como mermeladas, jaleas, verduras en escabeche y *chutneys,* hasta nuevas ideas para preparar aceites y vinagres aromatizados, bebidas, licores, salsas y *relishes,* sistemas de envasado, frutos en alcohol, salazones y técnicas de conservación y de secado.

El porqué de las conservas

El objeto de las conservas es envasar o preparar alimentos en excelentes condiciones para conservarlos en buen estado durante largo tiempo.

Antes de que existieran los congeladores y que los alimentos congelados, enlatados o preparados, fueran tan accesibles, la preparación de conservas era vital para sustentar a la familia cuando los alimentos frescos escaseaban. En las zonas rurales, las familias alimentaban un lechón en verano para sacrificarlo a principios de invierno. Consumían parte de la carne como alimento fresco, pero conservaban la mayor parte de diferentes formas para que durara todo el invierno. Con las frutas y las verduras frescas, preparaban conservas para que no se perdieran y degustarlas cuando escasearan.

Actualmente, preparar conservas en casa no es tan necesario como antes, a pesar del importante ahorro que todavía supone. Por ello, hay que aprovechar la época en que las frutas abundan, son baratas y están en perfectas condiciones para preparar mermeladas, confituras y jaleas.

A pesar de su elevado precio, la calidad de las conservas comercializadas pocas veces supera la de las conservas caseras. La fruta y la verdura, por ejemplo, pueden perder gran parte de su valor nutritivo durante el proceso de comercialización. Por otra parte, preparar las propias conservas le permitirá experimentar y combinar sabores poco frecuentes, además de disfrutar de alimentos producto de su propia elaboración. Con la ventaja que, decoradas con elegancia, algunas conservas como la fruta escarchada son una idea muy apropiada para regalar.

Métodos de conservación

Los alimentos contienen enzimas, responsables de su desarrollo y de su posible descomposición. La acción de estos enzimas es la causa de que un corte en la superficie de la fruta oscurezca el color, así como del crecimiento de microorganismos en forma de bacterias, levaduras y mohos. Las bacterias son la causa de intoxicaciones, las levaduras de la fermentación y los mohos estropean la forma y el sabor de los alimentos. Los mohos no son nocivos, pero a menudo indican la presencia de bacterias.

Las formas tradicionales de conserva pretenden evitar la formación de microorganismos y mantener los alimentos en perfectas condiciones. Los primeros mé-

todos de conservación fueron posiblemente el resultado de la experimentación y de la suerte, pero actualmente sabemos cómo y por qué funcionaban estos métodos. Utilizaban recursos naturales como el sol, el aire, el humo y la sal.

Secado Se descubrió que cuando los alimentos se exponían al sol o se colgaban al viento para secarlos, no se estropeaban. La causa es que los microorganismos sólo sobreviven donde hay humedad y los efectos del secado al sol y al viento evitan su desarrollo. Actualmente, las frutas, las verduras y las hierbas pueden secarse fácilmente en el horno de casa, en un oreo o en cualquier otro lugar templado. Es importante guardar siempre los alimentos secos cuidadosamente para evitar la reabsorción de la humedad.

Ahumado Cuando las casas tenían enormes chimeneas, éstas se utilizaban para colgar la carne y el pescado hasta que estaban secos y «ahumados». El proceso de secado impedía también la formación de bacterias. El sabor de los alimentos ahumados dependía de la clase de leña que se utilizaba. Actualmente, debido a las dificultades materiales, es una técnica casera muy poco practicada. Además, puede ser peligrosa si no se realiza con cuidado y si no se eliminan totalmente las bacterias. Los alimentos ahumados comercializados, aunque muy caros, son de gran calidad y algunos, como el salmón ahumado, se prefieren al producto fresco. Las dificultades materiales, el riesgo de intoxicación y la facilidad de adquirir ahumados, hacen de esta técnica un método poco recomendable para practicar en casa.

Salazón Antiguamente, la sal marina se obtenía mediante la evaporación y se frotaba en el pescado, la carne y las verduras. La sal elimina la humedad de los alimentos y evita el desarrollo de microorganismos. Aplicado a la carne, sin embargo, es otro método que puede ser peligroso si no se aplica correctamente. En el libro no se incluye ninguna técnica para salar o curar carne, puesto que actualmente se puede adquirir carne fresca durante todo el año y existen otros métodos más seguros y eficientes para conservarla, como el congelado. Sin embargo, el pescado pequeño como las anchoas y algunas verduras como las judías, se pueden salar en casa sin demasiados problemas (ver pp. 111-121).

Originariamente, estos métodos de conservación se utilizaban mucho antes de que se descubriera que el azúcar, el vinagre, el alcohol y la temperatura también influían.

Azúcar La elevada concentración de azúcar, junto con una cocción a alta temperatura, evita la formación de microorganismos y conserva las frutas en forma de mermelada, jalea, confitura, compota y dulces. También actúa como conservante en las conservas de frutos en almíbar. Sin embargo, hay que volver a calentar las botellas a alta temperatura una vez llenas para esterilizar el contenido y cerrarlas herméticamente para evitar la posible formación de microorganismos.

Vinagre y licor El vinagre y el licor también evitan el desarrollo de microorganismos. El vinagre se utiliza para conservar frutas y verduras y para preparar chutneys, salsas y relishes; el licor se utiliza para conservar frutas.

Esterilización Las altas temperaturas detienen la actividad de los enzimas y evitan el desarrollo de microorganismos. Es necesario esterilizar las salsas, los ketchups, las frutas envasadas y las verduras. Hágalo una vez las botellas estén llenas y tapadas, de modo que durante el proceso de esterilización se forme un sello que impida la entrada de microorganismos. La leche comercializada se esteriliza mediante tratamiento calorífico durante el proceso de pasteurización e incluso a veces se calienta a temperatura muy elevada («larga vida» o UHT – temperatura ultra alta) y puede conservarse durante mucho tiempo sin necesidad de guardarla en la nevera.

Refrigeración y congelación El descubrimiento de que las bajas temperaturas disminuían o detenían la actividad de los enzimas en los alimentos supuso un importante cambio en la vida del hogar. Actualmente, casi todos los hogares tienen nevera y muchos también congelador. Las bajas temperaturas mantienen los alimentos y detienen la acción de los enzimas.

En este libro hemos omitido cualquier información sobre este método porque, si bien se utiliza para conservar alimentos en casa, no es una técnica tradicional.



Mermeladas y confituras

La mermelada es básicamente una mezcla cocida de fruta y azúcar. La elevada concentración de azúcar utilizada al hacer la mermelada evita el desarrollo de microorganismos y permite que la mermelada pueda conservarse durante meses.

La confitura es fruta entera o troceada suspendida en un almíbar espeso. Generalmente, para hacer confitura se pone igual cantidad de fruta y de azúcar y se deja durante 24 horas para extraer el zumo antes de cocerla; de este modo, la fruta se conserva con la mínima cocción. Las mejores frutas para hacer confitura son las fresas y las frambuesas. El sabor es muy parecido al de la fruta original. Además, decorativamente envasada, la confitura puede ser una buena idea para regalar y un postre excelente cuando se sirve con nata, queso fresco o yogurt.

Material

Algunos utensilios, aunque no sean todos esenciales, le ayudarán a preparar la mermelada y la confitura.

Cacerola Puede utilizar un cazo grande de base gruesa, de modo que una vez añadido el azúcar esté lleno sólo hasta la mitad. Sin embargo, una cacerola especial para conservas facilita mucho las cosas, puesto que los lados inclinados ayudan a que la mermelada se cueza constantemente sin que se derrame. Escoja una de acero inoxidable, de cobre o aluminio antiadherente. La base debe ser gruesa y ancha para que no se queme la mermelada y no salpique sobre la encimera al cocerla a fuego vivo. La medida adecuada dependerá de la cantidad de mermelada que desee hacer.

Puede utilizar cacerolas antiguas de cobre sin recubrir o de cobre amarillo, siempre que estén bien limpias, pero le aconsejamos que no utilice cacerolas muy antiguas que estén estropeadas o que no se puedan limpiar bien. Elimine cualquier decoloración o mancha con un limpiador eficaz y lave bien la cacerola antes de utilizarla. Las mermeladas hechas en cazuelas de cobre no contienen tanta vitamina C como las preparadas en cazuelas de acero inoxidable o de aluminio. No deje reposar nunca una conserva en un recipiente de aluminio puro.

Si no dispone de una cacerola utilice un cazo grande, pero recuerde que no suelen ser tan anchos y, por consiguiente, hay que mantener la fruta en el fuego durante más tiempo.

Tarros de mermelada Necesitará un buen surtido de tarros sin rotura, grieta o golpe alguno. Los más útiles, y aquellos cuyas tapas son más fáciles de adquirir, son los de 450 g o de 1 kg. Límpielos bien con agua caliente y jabón y enjuáguelos. Séquelos luego en un horno a 140° y utilícelos cuando aún estén calientes para que no se rompan al llenarlos con la mermelada hirviendo. Necesitará cubiertas de celofán, aros de goma y etiquetas para tapar y etiquetar los tarros. Podrá encontrar estos objetos en una tienda de utensilios de cocina.

Otros utensilios

1. Una cuchara de madera grande, con mango largo, para remover.
2. Una espumadera para quitar la espuma o los huesos de fruta que queden en la superficie.
3. Un termómetro de azúcar. Aunque no es indispensable, es muy práctico para comprobar la consistencia de la conserva (ver p. 12).
4. Un embudo con tubo ancho para llenar los tarros. Si no tiene, utilice una jarra resistente al calor o una taza grande.
5. Un deshuesador de cerezas para no mancharse las manos con el zumo. Es práctico y ahorra tiempo.
6. Un tamiz de nilon. Si es de metal, decolorará la fruta.

Elección de la fruta

La fruta debe ser madura y estar en excelentes condiciones. Es preferible que le falte un poco de madurez a que esté excesivamente madura, ya que la pectina se conserva mejor.

La pectina y el ácido de la fruta La conserva sólo espesará si hay suficiente cantidad de pectina, ácido y azúcar. Algunas frutas, ricas en pectina y en ácido, espesan con más facilidad que otras con un contenido pobre de pectina (ver tabla).

Contenido de pectina de las frutas y verduras utilizadas para conservas

Alto	*Medio*	*Bajo*
Ciruelas de Damasco	Albaricoque	Calabacín
Ciruela pasa (algunas variedades)	Arándano	Cereza
Grosellas (rojas y negras)	Fresa	Higo
Grosella silvestre	Ciruela claudia	Melocotón
Lima	Ciruela pasa	Melón
Limón	Frambuesa	Nectarina
Manzanas para cocer	Grosella	Níspero
Manzanas silvestres	Manzana para postre	Piña
Membrillo	Moras	Plátano
Naranja amarga	Zarzamora	Saúco
		Uva
		Zanahoria

Comprobar el contenido de pectina Si desea comprobar el contenido de pectina de la fruta para saber si quedará consistente con facilidad, haga la siguiente prueba. Cuando la fruta esté cocida y blanda y antes de añadir el azúcar (ver p. 12), tome 5 ml (1 cucharadita) de zumo sin pepitas ni piel, viértalo en un vaso y, cuando esté frío, añada 15 ml de alcohol desnaturalizado. Agite el vaso y déjelo reposar 1 minuto. Si se forma un coágulo parecido a la gelatina, señal que la fruta tiene un contenido alto de pectina. Si no se forma un coágulo suelto y sólido, el contenido de pectina es bajo y hay que añadir alguna clase de pectina adicional.

Las frutas con poco contenido de ácido y de pectina necesitan alguna otra fruta o zumo rica en estas sustancias. El zumo de limón es el más adecuado para estos casos y además realza el sabor de la fruta. Añada 30 ml de zumo por 1,8 kg de fruta. Puede utilizar también azúcar con pectina o azúcar gelificante (ver p. 11), preparar su propio extracto de pectina (ver abajo), o añadir alguna otra fruta rica en pectina y obtener una mermelada de fruta variada. También puede adquirir la pectina y seguir las instrucciones de uso.

A veces sólo hay que añadir ácido cítrico o tartárico. No contienen pectina pero ayudan a extraer esta sustancia de los tejidos de la fruta y realzan su sabor cuando no contienen suficiente ácido. Si lo utiliza, añada 2,5 ml (1/2 cucharadita) por cada 1,8 kg de fruta.

Preparar extracto de pectina Haga extracto de pectina de manzana con manzanas ácidas o silvestres, la piel y el corazón. Lave 900 g de fruta y córtela a trozos grandes, sin pelarla ni quitar el corazón. Déjela cocer a fuego lento en 600-900 ml de agua durante 45 minutos hasta reducirla a pulpa. Cuélela por un tamiz para gelatina o un colador de muselina (ver p. 40). Haga la prueba de la pectina (izquierda) para comprobar el contenido del extracto. Añada 150-300 ml de extracto por cada 1,8 kg de fruta, si es preciso. Puede obtener extracto de pectina del mismo modo a base de grosellas rojas o silvestres.

Azúcar

El azúcar es muy importante porque actúa como conservante e influye en la consistencia de la mermelada. La cantidad exacta de azúcar depende del contenido de pectina, por lo que debe utilizar siempre la cantidad que se especifica en cada receta. Si hay poca cantidad quedará una mermelada poco consistente y es fácil que al conservarla se enmohezca. Si hay demasiado azúcar, quedará oscura y empalagosa, pobre en sabor y puede que escarchada. El azúcar granulado es el más adecuado y económico, pero los terrones o los cristales de azúcar no forman tanta espuma ni se depositan en el fondo del cazo, por lo que no es necesario remover tanto para evitar que se queme. Además, la conserva queda más clara y brillante. También puede utilizar azúcar blanco refinado o azúcar moreno, aunque con este último obtendrá una mermelada de un color mucho más oscuro y un sabor diferente.

Azúcar con pectina o gelificante Es una mezcla de azúcar granulado, pectina de manzana natural y ácido tartárico, muy útil en mermeladas y confituras de frutas con poca pectina. Le recomendamos que siga los siguientes consejos:

1. Si utiliza menos de un paquete de azúcar, vacíelo todo en un cuenco y remueva para distribuir la pectina antes de añadirla a la fruta.
2. No utilice más de dos paquetes al mismo tiempo.
3. Cueza la conserva a fuego vivo. El tiempo de cocción indicado empieza una vez arranca el hervor. Cuando cueza a fuego vivo, no remueva.
4. El tiempo de cocción normal para la mermelada es de 4 minutos.

La mermelada también se puede hacer con fructosa, un azúcar refinado producto de la fruta y las verduras; se metaboliza de forma diferente al azúcar normal y los diabéticos pueden utilizarlo como sustituto, dentro de lo razonable.

Sin embargo, el mejor producto para hacer mermelada es el azúcar. Si utiliza miel o melaza, el sabor es notablemente diferente y la mermelada espesa con dificultad. La glucosa o la glicerina no endulzan tanto como la caña de azúcar. Si utiliza alguno de estos productos, no añada una cantidad superior a la indicada en la receta.

Puede hacer mermeladas con bajo contenido de azúcar, pero en tal caso no reduzca el contenido de azúcar más del 20 por ciento o la mermelada quedará líquida. Haga cantidades pequeñas y consérvela en la nevera (6 semanas como máximo) o en un lugar fresco (durante 3 o 4 semanas) puesto que no se conserva bien.

Preparar y cocer la fruta

Seleccione la fruta, prepárela adecuadamente y lávela. Póngala en una cacerola para conservas o en un cazo grande y resistente, añada la cantidad de agua indicada y luego manténgala a fuego lento hasta que esté tierna. El tiempo de cocción varía según la fruta: si tiene la piel dura, como las grosellas silvestres o rojas y las ciruelas pasas, tardará de 30 a 45 minutos. Este proceso de cocción libera la pectina y el ácido. Si hay que añadir más, hágalo ahora (ver p. 10). Para que la mermelada quede consistente, hay que reducir la fruta antes de añadir el azúcar. El azúcar sólo hay que añadirlo

cuando la fruta esté blanda y se haya reducido, puesto que tiene un efecto endurecedor.

Retire la cacerola del fuego y añada el azúcar removiendo bien hasta que se haya disuelto. Si lo calienta antes en el horno, se disuelve más fácilmente. Añada un poco de mantequilla para reducir la espuma, vuelva a colocar la cacerola a fuego vivo, removiendo constantemente, hasta que la mermelada quede consistente (ver abajo).

Comprobar la consistencia

Existen diversos modos de comprobar la consistencia de una mermelada o confitura, algunos más precisos que otros y que requieren un material especial. Los métodos que exponemos son los más precisos y fáciles de efectuar.

Prueba de la temperatura Es el método más preciso. Remueva la mermelada y coloque un termómetro de azúcar. Continúe la cocción y, cuando alcance 105° de temperatura, tendrá el punto de consistencia adecuado. Algunas frutas necesitan algún grado más o menos, por ello es una buena idea combinar esta prueba con otra de las siguientes.

Prueba del plato Ponga un poco de mermelada en un plato pequeño caliente, déjela enfriar y luego pase un dedo con suavidad. Si la superficie se hunde, la mermelada tiene la consistencia adecuada. Al realizar la prueba, saque la cacerola del fuego o la mermelada quedará demasiado cocida.

Prueba de los copos Tome un poco de mermelada con una cuchara de madera, déjela enfriar un poco y viértala en una cacerola. Si está bien cocida, caerá con brusquedad en forma de copos por el borde de la cuchara.

Envasar, tapar y conservar

Utilice tarros limpios, sin roturas, y caliéntelos antes de envasar la mermelada (ver p. 10). Cuando tenga la consistencia adecuada, retire la cacerola del fuego, espume con una cuchara agujereada y póngala en un tarro llenándolo hasta el borde. Las fresas son una excepción: hay que dejarlas enfriar 15 minutos aproximadamente antes de envasarlas para que no aumenten en el tarro. Dele unos golpecitos por fuera y tape la mermelada mientras aún esté caliente con un disco de cera, la cara encerada hacia abajo y plana. Si prefiere, puede taparla en seguida con celofán humedecido, asegurándolo con una goma, o bien dejar la mermelada hasta que esté bien fría antes de hacer esto. Si quiere conservarla durante un tiempo, cierre el tarro con una tapa de rosca, pero no cuando la mermelada esté caliente porque se formará humedad en la tapa y la mermelada podría enmohecerse, al no haber calor suficiente para matar los mohos. Etiquete el tarro y consérvelo en un lugar fresco, seco y sin luz.

La mayoría de mermeladas y confituras se mantienen bien durante un año aproximadamente si se envasan y se conservan como es debido, pero con el tiempo pierden sabor. Así pues, tómelas cuanto antes y empiece a preparar para la siguiente temporada.

Problemas de las mermeladas

Moho Generalmente se debe a un fallo al tapar la mermelada con un disco de cera cuando aún está muy caliente: hay que hacerlo inmediatamente después de haber envasado la mermelada o puede infectarse con esporas de moho procedentes del aire. También puede ser debido a que los tarros estén húmedos o fríos al utilizarlos, que no estén del todo llenos o que se guarden en un lugar húmedo o caliente. Otras posibles causas son la insuficiente evaporación de agua cuando la fruta se «deshace» en la cocción preliminar y/o una escasa cocción una vez añadido el azúcar. No tome la mermelada si está enmohecida, aunque retire la parte afectada, porque el moho puede producir toxinas en el resto del contenido. Tire el tarro si encuentra moho en la parte superior.

Burbujas en la mermelada Las burbujas indican fermentación y se debe generalmente a una pobre pro-



porción de azúcar en relación a la fruta; el peso de la fruta y del azúcar debe ser exacto. Este problema también puede ocurrir cuando la mermelada no se ha reducido suficientemente, ya que afecta a la proporción de azúcar. La fermentación es inofensiva, pero estropea tanto el sabor como el color. La mermelada fermentada se puede cocer otra vez, pero sólo poco tiempo si antes no se ha reducido como debía. Luego, se puede envasar y sellar otra vez en tarros limpios y precalentados.

Piel o fruta por fuera de la mermelada La fresa es especialmente susceptible a este problema. Un sistema práctico consiste en dejar enfriar la mermelada de 15 a 20 minutos y remover antes de envasarla (a pesar de que es aconsejable envasar todas las conservas tan calientes como sea posible).

Mermelada cristalizada Se debe generalmente a la falta de ácido. Hay que utilizar una fruta rica en ácido o añadir más durante el proceso de cocción preliminar (ver p. 11). También puede ocurrir si se ha dejado cocer la mermelada demasiado tiempo o poco tiempo una vez añadido el azúcar, ya que afecta a la proporción final de azúcar.

Problemas de consistencia Puede ocurrir cuando se utiliza fruta demasiado madura en la que se ha deteriorado la pectina. Otra posible causa es una insuficiente cocción de la fruta, de modo que la pectina no haya sido extraída por completo; también puede que el agua no se haya evaporado suficientemente antes de añadir el azúcar (se puede remediar cociendo otra vez la mermelada); o que se haya dado una excesiva cocción una vez añadido el azúcar, para lo cual ya no hay remedio.

Para que una mermelada de frutas pobres en pectina como las fresas quede consistente, añada algún ácido como zumo de limón o ácido cítrico (ver p. 10); o bien, mézclela con otras frutas ricas en pectina, como las grosellas rojas; con extracto de pectina (comercializado o preparado en casa a base de manzanas –ver p. 10), o utilice azúcar con pectina (ver p. 11).

Disminución de la mermelada en el tarro Ocurre cuando no está bien tapada o se conserva en un lugar fresco, seco y sin luz.

Mermeladas con olla a presión

Si tiene una olla a presión con tres manómetros puede utilizarla para hacer conservas puesto que ahorra tiempo y la fruta conserva todo su sabor y color.

Tenga presente los siguientes consejos:

1. Retire siempre el trébedes de la olla a presión.
2. No llene nunca más de la mitad de la olla.
3. Cueza la fruta siempre a media presión. Si la olla sólo admite alta presión, puede buscar pesas alternativas (acuda al fabricante) que le permitirán alterar la olla para cocinar a media presión. Las conservas preparadas a alta presión no son recomendables porque se destruye la pectina.
4. Reduzca la presión a temperatura ambiente.
5. Utilice la olla a presión para hacer la cocción preliminar y reblandecer la fruta: una vez añadido el azúcar (y el zumo de limón, si se utiliza) no hay que cocer nunca la mermelada en la olla, sino en una cacerola abierta.
6. Puede adaptar cualquier recipiente de mermelada para realizar la primera cocción utilizando la mitad del agua indicada. El tiempo de cocción necesario para las diferentes frutas es el siguiente (a media presión):

Calabacín	1-2 minutos
Grosellas negras	3-4 minutos
Ciruela de Damasco, ciruelas pasas y otras frutas con hueso	5 minutos
Grosellas negras	3-4 minutos
Grosellas silvestres	3 minutos
Manzanas	5 minutos
Membrillo	5 minutos
Peras	7 minutos
Zarzamoras y manzanas mezcladas	7 minutos

7. Los frutos blandos, como las frambuesas y las fresas, necesitan poco tiempo para reblandecerse y, por consiguiente, no se suelen cocer en una olla a presión.
8. Cuando se mezclan dos frutos (zarzamoras y manzanas, por ejemplo) el tiempo de cocción puede variar.

Mermelada de fresa

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,8 KG

900 g de fresas, limpias
1 kg de azúcar con pectina
zumo de 1/2 limón

~

Ponga las fresas en una cacerola para conservas con el azúcar y el zumo de limón. Caliéntelas a fuego lento removiendo con frecuencia, hasta que se haya disuelto el azúcar.

2 Lleve el contenido a ebullición y déjelo cocer durante 4 minutos aproximadamente, hasta obtener una mermelada consistente.

3 Retírela del fuego y espume con una espumadera. Déjela reposar de 15 a 20 minutos.

4 Remueva la mermelada suavemente. Luego, envásela y tápela.

Mermelada de frambuesa

~

CANTIDAD APROXIMADA 3 KG

1,8 kg de frambuesas, limpias
1,8 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga la fruta en una cacerola para conservas y manténgala a fuego muy lento en su propio zumo durante 20 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté blanda, removiendo suavemente de vez en cuando.

2 Retire la cacerola del fuego y añada el azúcar, remueva hasta que se haya disuelto y añada la mantequilla. Deje cocer el contenido a fuego vivo durante 30 minutos aproximadamente o hasta obtener una mermelada consistente.

3 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada ligera de frambuesa

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

1,1 kg de frambuesas, limpias
1,4 kg de azúcar

~

Ponga las frambuesas en una cacerola para conservas y manténgala a fuego muy lento durante 10 minutos aproximadamente, removiendo con frecuencia hasta que fluya el zumo. Luego lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego lento durante 10 minutos más.

2 Mientras, caliente el azúcar en un cuenco en el horno.

3 Mezcle el azúcar en la fruta y remuévalo hasta que se haya disuelto. Vuelva a cocer la mermelada otros 2 minutos más.

4 Retire la cacerola del fuego y espume con una espumadera. Envase y tape la mermelada.

Mermelada de frutos rojos

~

CANTIDAD APROXIMADA 550 G

450 g de fresas, limpias
100 g de grosellas rojas, sin tallo y limpias
100 g de frambuesas, limpias
275 g de fructosa

~

Ponga toda la fruta en un cuenco y rocíela con 30 ml de fructosa. Tápela y déjela toda la noche en la nevera.

2 Traslade la fruta a un cazo y añada 50 ml de agua. Manténgala a fuego lento hasta que esté tierna, añada el resto de la fructosa y remueva hasta que se haya disuelto.

3 Lleve el contenido a ebullición y cuézalo de 15 a 20 minutos, hasta obtener una mermelada consistente. Espume con una espumadera.

4 Deje enfriar la mermelada durante 5 minutos. Luego, envásela y tápela. Consérvela en la nevera.



Mermelada de arándano

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

900 g de arándanos, limpios
90 ml de zumo de limón
3 hojas de laurel
1,1 kg de azúcar con pectina
una nuez de mantequilla

~

Ponga los arándanos en una cacerola para conservas con 150 ml de agua, el zumo de limón y el laurel. Manténgala a fuego lento de 10 a 15 minutos, hasta que empiece a formarse pulpa.

2 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva poco a poco hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 4 minutos, hasta obtener una mermelada consistente.

3 Espume con una espumadera, deje reposar la mermelada durante 3 o 4 minutos y retire el laurel. Envásela y tápela.





Mermelada de frambuesa y grosella silvestre

~

CANTIDAD APROXIMADA 4,5 KG

1,4 kg de grosellas silvestres, limpias, sin corona ni tallo
1,4 kg de frambuesas, limpias
2,7 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga las grosellas silvestres en una cacerola para conservas con 600 ml de agua y caliéntelas a fuego muy lento, chafándolas con una cuchara de madera a medida que se ablanden. Continúe la cocción durante 20 minutos aproximadamente o hasta que la fruta se haya reducido.

2 Añada las frambuesas y déjelas cocer hasta que estén blandas.

3 Retire la cacerola del fuego y añada el azúcar, remueva hasta que se haya disuelto y añada la mantequilla. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 15 minutos aproximadamente hasta obtener una mermelada consistente.

4 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de frambuesa y grosellas rojas

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

700 g de grosellas rojas, limpias y sin tallo
700 g de frambuesas, limpias
1,4 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga la fruta en una cacerola para conservas con 600 ml de agua. Manténgala a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté blanda.

2 Retírela del fuego, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos aproximadamente hasta obtener una mermelada consistente.

3 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Nota Para eliminar las pepitas de la mermelada, cueza la fruta por separado en 300 ml de agua y cuele las grosellas antes de añadirlas a las frambuesas. El contenido final de la mermelada disminuirá un poco.

Mermelada de zarzamora y manzana

~

CANTIDAD APROXIMADA 4,5 KG

1,8 kg de zarzamoras, limpias
700 g de manzanas ácidas para cocer, peladas, sin corazón y a rodajas
2,7 g de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga las zarzamoras en un cazo grande con 150 ml de agua y manténgalas a fuego lento hasta que estén blandas.

2 Ponga las manzanas en una cacerola para conservas con 150 ml de agua y manténgalas a fuego lento hasta que estén blandas. Redúzcalas a pulpa con una cuchara de madera o un pasapurés.

3 Añada las zarzamoras y el azúcar a la pulpa de manzana, removiendo hasta que se haya disuelto y añada la mantequilla. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo, removiendo con frecuencia durante 10 minutos aproximadamente hasta obtener una mermelada consistente.

4 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.



Mermelada de moras y manzana

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

1,4 kg de moras, limpias
450 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a rodajas
1,6 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga las moras en una cacerola para conservas con 300 ml de agua y manténgalas a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente o hasta que estén blandas y pulposas.

2 Ponga las manzanas en un cazo con 300 ml de agua y manténgalas a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente hasta que estén blandas y pulposas.

3 Añada las manzanas a las moras y mezcle el azúcar. Remueva hasta que se haya disuelto, añada la mantequilla y cueza el contenido durante 10 minutos aproximadamente hasta obtener una mermelada consistente.

4 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada para congelar (fresas o frambuesas)

~

CANTIDAD APROXIMADA 3,2 KG

1,4 kg de frambuesas o fresas, sin cáliz
1,8 kg de azúcar blanco refinado
60 ml de zumo de limón
200 g de pectina

~

Ponga la fruta en un cuenco grande y tritúrela suavemente con un tenedor.

2 Vierta el azúcar y el zumo de limón y déjelo durante 1 hora aproximadamente o hasta que el azúcar se haya disuelto, removiendo de vez en cuando.

3 Mezcle la pectina removiendo poco a poco durante 2 minutos.

4 Vierta la mermelada en un recipiente pequeño de plástico, dejando un poco de espacio en la parte superior para que se dilate. Tápela y déjela a temperatura ambiente durante 24 horas más.

5 Etiquete el recipiente y congélelo.

6 Cuando sirva la mermelada, déjela durante 1 hora en una habitación para que se descongele.

Nota La consistencia de esta mermelada es similar a la confitura. Se conserva hasta seis meses en el congelador.

Mermelada de zarzamora

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,6 KG

1 kg de zarzamoras (no demasiado maduras), limpias
zumo de 1/2 limón
1 kg de azúcar con pectina
un trozo de mantequilla

~

Ponga las zarzamoras en una cacerola para conservas con el zumo de limón y 100 ml de agua. Manténgala a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente o hasta que las zarzamoras estén blandas y el contenido de la cacerola se haya reducido suficientemente.

2 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Luego añada la mantequilla, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 4 minutos, hasta obtener una mermelada consistente.

3 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.



Mermelada de grosella silvestre y manzana

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

700 g de grosellas silvestres (preferiblemente rojas), sin corona ni tallo y limpias
900 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y troceadas
1,6 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga la fruta en una cacerola para conservas con 300 ml de agua. Llévela a ebullición y manténgala a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente o hasta que esté blanda y pulposa.
2 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve a ebullición sin dejar de remover y continúe la cocción 15 minutos más, hasta obtener una mermelada consistente.
3 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de grosellas

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

900 g de grosellas, limpias
900 g de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga la fruta en una cacerola con 200 ml de agua. Llévela a ebullición y manténgala en el fuego durante 40 minutos, hasta que esté tierna.
2 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva poco a poco hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 15 minutos aproximadamente hasta obtener una mermelada consistente.
3 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de ciruelas claudias

~

CANTIDAD APROXIMADA 4,5 KG

3 kg de ciruelas claudias, limpias
3 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga las ciruelas claudias en una cacerola para conservas con 600 ml de agua y manténgala a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté blanda.
2 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 15 minutos aproximadamente. Retire los huesos a medida que salgan a la superficie con una espumadera. Continúe la cocción hasta obtener una mermelada consistente.
3 Espume con la espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de ciruelas claudias negras

~

CANTIDAD APROXIMADA 4,5 KG

3 kg de ciruelas claudias negras, limpias
3 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga las ciruelas pasas en una cacerola para conservas con 900 ml de agua. Manténgala a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté blanda y el contenido de la cacerola se haya reducido.
2 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo de 10 a 15 minutos, hasta obtener una mermelada consistente.
3 Saque los huesos y la espuma de la superficie de la mermelada con una espumadera. Luego, envásela y tápela.

Mermelada de ciruelas pasas y manzana

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,5 KG

1 kg de ciruelas pasas, limpias, cortadas por la mitad y sin hueso
1 kg de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a rodajas
1,5 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga las ciruelas pasas y las manzanas en una cacerola para conservas con 900 ml de agua. Lleve la fruta a ebullición y déjela cocer durante 1 hora aproximadamente o hasta que esté tierna y el contenido de la cacerola se haya reducido a la mitad.

2 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla y cueza el contenido a fuego vivo de 10 a 5 minutos, hasta obtener una mermelada consistente.

3 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de membrillo

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

1 kg de membrillo, pelado, sin corazón y a rodajas
1,5 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga los membrillos en una cacerola para conservas con un litro de agua y manténgala a fuego lento hasta que la fruta esté blanda y pulposa.

2 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo de 15 a 20 minutos, hasta obtener una mermelada consistente.

3 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de membrillo y calabacín

~

CANTIDAD APROXIMADA 4,5 KG

900 g de membrillo, pelado, sin corazón y a rodajas
900 g de calabacín, pelado, sin pepitas y a dados
60 ml de zumo de limón
2,7 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga los membrillos y el calabacín en una cacerola con 900 ml de agua y el zumo de limón. Manténgala a fuego lento durante 45 minutos aproximadamente hasta que haya abundante pulpa.

2 Retire la cacerola del fuego y añada el azúcar, removiendo hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla y cueza 10 minutos a fuego vivo, hasta obtener una mermelada consistente.

3 Espume con una espumadera, envásela y tápela.

Mermelada de melocotón

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,7 KG

1,8 kg de melocotones frescos, pelados, sin hueso y troceados
zumo de 1/2 limón
1,4 kg de azúcar con pectina
una nuez de mantequilla

~

Ponga los melocotones y el zumo de limón en una cacerola para conservas con 450 ml de agua. Llévela a ebullición y manténgala a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté tierna.

2 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 4 minutos, hasta obtener una mermelada consistente.

3 Espume con una espumadera. Deje enfriar un poco la mermelada antes de envasarla y taparla.

Mermelada de melocotón y frambuesa

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

900 g de melocotones frescos, pelados, sin hueso y troceados
900 g de frambuesas, limpias
1,4 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Rompa el hueso de los melocotones con un cascanueces o martillo, saque las pepitas y átelas en un trozo de muselina. Ponga la fruta en una cacerola para conservas con la bolsa de muselina y 150 ml de agua. Llévela a ebullición y manténgala a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté tierna. Retire la bolsa y exprímala bien.

2 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla y cueza el contenido durante 15 minutos aproximadamente, hasta obtener una mermelada consistente.

3 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de pera

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G - 1,1 KG

1,4 kg de peras para cocinar o fuertes
corteza rallada y zumo de 2 limones
1,1 kg de azúcar
una nuez de mantequilla
media botella de 227 ml de pectina comercializada

~

Pele, saque el corazón y trocee las peras, guardando la piel y los corazones. Ponga ambos en un cazo con la corteza rallada de limón y 150 ml de agua y hiérvalo todo durante 10 minutos.

2 Cuele y vierta el líquido en una cacerola para conservas con la pulpa de la pera y el zumo de limón. Manténgala a fuego lento de 25 a 30 minutos hasta que las peras estén tiernas.

3 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve el contenido a ebullición y cuézalo de 5 a 10 minutos.

4 Retire la cacerola del fuego, añada la pectina y luego cueza durante un minuto más. Espume con la espumadera y deje enfriar un poco la mermelada antes de envasarla y taparla.

Mermelada de higos frescos

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

450 g de higos frescos, limpios y a rodajas
225 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a rodajas
corteza rallada de 1 limón
zumo de 3 limones
450 g de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga la fruta en una cacerola para conservas con la corteza y el zumo de limón. Manténgala a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente hasta que la fruta esté bastante tierna.

2 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos, hasta obtener una mermelada consistente.

3 Espume con la espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de albaricoque

~

CANTIDAD APROXIMADA 3 KG

1,8 kg de albaricoques, limpios, cortados por la mitad y sin hueso (guardar algunos)
zumo de 1 limón
1,8 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~



Rompa algunos huesos con una pesa, un cascanueces o un martillo, saque las pepitas, escáldelas en agua hirviendo durante 1 minuto y luego escúrralas.

2 Ponga los albaricoques, el zumo de limón, las pepitas y 450 ml de agua en una cacerola para conservas y manténgala a fuego lento durante 15 minutos aproximadamente, hasta que la fruta esté blanda y el contenido de la cacerola se haya reducido.

3 Retire la cacerola del fuego y añada el azúcar, removiendo hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla y cueza a fuego vivo durante 15 minutos aproximadamente hasta obtener una mermelada consistente.

4 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de orejones

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

450 g de orejones
zumo de 1 limón
1,4 kg de azúcar
50 g de almendras crudas y partidas
una nuez de mantequilla

~

Ponga los albaricoques en un cuenco, cúbralos con 1,8 litros de agua y déjelos en remojo toda la noche.

2 Ponga los albaricoques con el agua y el zumo de limón en una cacerola para conservas. Manténgala en el fuego durante 30 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté blanda, removiendo de vez en cuando.

3 Retire la cacerola del fuego y añada el azúcar y las almendras. Remueva hasta que se haya disuelto el azúcar, añada la mantequilla y cueza el contenido a fuego vivo de 20 a 25 minutos, hasta obtener una mermelada consistente, removiendo con frecuencia para que no se enganche.

4 Espume con una cuchara agujereada. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de higos secos con especias

~

CANTIDAD APROXIMADA 3,6 KG

900 g de higos secos, sin tallo
2,7 kg de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y troceadas
corteza rallada y zumo de 3 limones
2,5 ml de nuez moscada
2,5 ml de canela
1,25 ml de clavo
2,3 kg de azúcar

~

Pase los higos y las manzanas por una picadora o, si lo prefiere, córtelos a trocitos.

2 Ponga la fruta picada, el zumo, la piel de limón rallada y las especias en una cacerola para conservas con 1,7 litros de agua. Lleve el contenido a ebullición y manténgalo en el fuego hasta que la fruta esté tierna y el contenido se haya reducido.

3 Retire la cacerola del fuego y añada el azúcar, removiendo hasta que se haya disuelto. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo durante 5 minutos, hasta obtener una mermelada consistente.

4 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Nota Si lo prefiere, puede quitar las semillas de los higos pasando la fruta cocida por un tamiz antes de añadir el azúcar.



Mermelada de ciruelas pasas

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,7 KG

6 clavos enteros
1 hoja de macis
1 rama de canela de 5 cm
900 g de ciruelas pasas, limpias y en remojo toda la noche
zumo de 2 limones
900 g de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga las especias en una bolsa de muselina. Escurra las ciruelas y póngalas en una cacerola para conservas con 1,1 l de agua fresca, el zumo de limón y la bolsa de muselina. Manténgala a fuego lento durante 1 hora o hasta que las ciruelas estén bien blandas. Retire los huesos con una espumadera.

2 Retire la bolsa, saque la cacerola del fuego y añada el azúcar, removiendo hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve a ebullición y cuézalo 10 minutos a fuego vivo, hasta obtener una mermelada consistente.

3 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de cerezas

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

900 g de cerezas, limpias y sin hueso
1 kg de azúcar con pectina
corteza rallada y zumo de 2 naranjas

~

Ponga las cerezas en una cacerola para conservas con el azúcar, la corteza y el zumo de las naranjas. Caliéntela a fuego lento hasta que se haya disuelto el azúcar y manténgala hasta que la fruta esté blanda. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 4 minutos, hasta obtener una mermelada consistente.

2 Espume con una espumadera. Luego envase y tape la mermelada.

Mermelada de cerezas y grosellas rojas

~

CANTIDAD APROXIMADA 2 KG

1 kg de cerezas, limpias y sin hueso
500 g de grosellas rojas, sin tallo y limpias
1,5 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga la fruta en una cacerola para conservas con 150 ml de agua. Manténgala a fuego lento durante 30 minutos o hasta que la fruta esté blanda.

2 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla y cueza el contenido a fuego vivo durante 15 minutos aproximadamente hasta obtener una mermelada consistente.

3 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de cerezas y piña

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

450 g de piña fresca, pelada, sin corazón y a trocitos
900 g de cerezas Morello, limpias y sin hueso
zumo de 1 limón
1 kg de azúcar con pectina
una nuez de mantequilla

~

Ponga la piña, las cerezas y el zumo de limón en una cacerola para conservas. Manténgala a fuego lento durante 45 minutos o hasta que la fruta esté tierna.

2 Retire la cacerola del fuego y añada el azúcar, removiendo hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego rápido durante 4 minutos, hasta obtener una mermelada consistente.

3 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.



Mermelada de piña y miel

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,1 KG

1,4 kg de piña madura, pelada, sin corazón y troceada
zumo de limón
700 g de miel espesa
200 g de pectina

~

Prense la piña con un rodillo o pasapurés y póngala en una cacerola con el zumo de limón y la miel. Mezcle bien, lleve el contenido a ebullición y manténgalo a fuego lento durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando.

2 Retire la cacerola del fuego y mezcle la pectina. Lleve el contenido a ebullición durante 1 minuto y espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de rosas silvestres

~

CANTIDAD APROXIMADA 450 G

225 g de rosas, ligeramente perfumadas
y de color rojo intenso
450 g de azúcar
zumo de 2 limones

~

Extraiga los pétalos de las rosas y corte la base blanca con unas tijeras.

2 Corte los pétalos en trozos pequeños, pero no demasiado finos. Póngalos en un cuenco y añada 225 g de azúcar. Tápelo y déjelo toda la noche para extraer el perfume y que oscurezcan.

3 Vierta 1,2 litros de agua y el zumo de limón en un cazo y mezcle el resto del azúcar. Caliéntelo a fuego lento hasta que se haya disuelto, sin dejar que hierva.

4 Mezcle los pétalos en el almíbar y manténgalo a fuego lento durante 20 minutos. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo durante 5 minutos aproximadamente hasta obtener una mermelada espesa (esta mermelada no queda consistente). Luego, envásela y tápela.

Mermelada de cereza y manzana

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,7 KG

900 g de manzanas ácidas para cocinar, limpias
1,8 kg de cerezas Morello o Duke, limpias y sin hueso
zumo de 1 limón
1,6 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Corte a rodajas las manzanas, sin pelarlas ni extraer el corazón, póngalas en un cazo grande con 900 ml de agua y manténgalo a fuego lento de 30 a 40 minutos, hasta que haya pulpa abundante.

2 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de gelatina (ver p. 34) y déjela colar durante varias horas.

3 Ponga el extracto de manzana, que deberá pesar 275 g aproximadamente, en una cacerola para conservas con las cerezas y el zumo de limón, y manténgala a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente o hasta que se haya evaporado la humedad de las cerezas.

4 Retire la cacerola del fuego y añada el azúcar, removiendo hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve el contenido a ebullición y cuézalo durante 10 minutos, hasta obtener una mermelada consistente.

5 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.



Mermelada rosa de tomate

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

5 limones, limpios y a mitades
1 kg de tomates rojos, pelados y cuarteados
1 kg de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Exprima los limones guardando las pepitas. Extraiga la pulpa y guárdela. Pele la corteza blanca y córtela a tiras muy finas.

2 Ponga las tiras en un cazo, añada 150 ml de agua y manténgalo tapado y a fuego lento durante 20 minutos.

3 Extraiga el corazón y las pepitas de los tomates y póngalos en una bolsa de muselina con las pepitas y la pulpa de limón. Corte a tiras los tomates.

4 Mezcle el zumo de limón con agua hasta obtener 1,7 litros y viértalo en una cacerola para conservas. Añada la pulpa de tomate con las tiras de limón, el líquido de la cocción y la bolsa de muselina. Manténgalo en el fuego durante 40 minutos aproximadamente, hasta que esté tierno.

5 Retire la bolsa de la cacerola y exprímala bien dejando que el zumo caiga dentro.

6 Retire la cacerola del fuego, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla y cueza el contenido a fuego vivo durante 20 minutos, hasta obtener una mermelada consistente.

7 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Mermelada de zanahoria

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,8 KG

900 g de zanahorias grandes, arregladas y peladas
3 limones limpios
900 g de azúcar
25 g de almendras escaldadas y partidas
15 ml de brandy

~

Corte a rodajas las zanahorias. Ralle la corteza de los limones y exprima el zumo guardando las pepitas. Trocee la piel blanca de los limones y átelo en una bolsa de muselina junto con las pepitas.

2 Ponga las zanahorias, el limón rallado y el zumo, la bolsa de muselina y 1,1 litros de agua en una cacerola para conservas y lleve el contenido a ebullición. Cuézalo durante 1 hora aproximadamente hasta que las zanahorias estén tiernas.

3 Retire la bolsa de muselina de la cacerola. Escurra las zanahorias y exprímalas por un tamiz o páselas por la licuadora.

4 Devuelva la pulpa a una cacerola limpia con el azúcar. Caliéntela a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos aproximadamente hasta obtener una mermelada consistente.

5 Espume con una espumadera. Mezcle las almendras en la mermelada junto con el brandy. Envase y tápela.

Nota Puede utilizar jengibre en conserva en lugar de almendras.

Bar-Le Duc (confitura de grosella)

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

900 g de grosellas negras o rojas (o una mezcla), sin tallo y limpias
1,4 kg de azúcar

~

Pinche las grosellas y póngalas en un cuenco con azúcar. Tápelo y déjelo toda la noche.

2 Traslade la fruta y el azúcar a un cazo, lleve el contenido a ebullición a fuego lento y cuézalo durante 3 minutos.

3 Retire el cazo del fuego y déjelo durante 30 minutos aproximadamente hasta que empiece a formarse telilla. Remueva suavemente para distribuir la fruta. Luego, envásela y tápela.



Mermelada de orejones y calabacín

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

900 g de calabacín, pelado, sin pepitas y a dados
225 g de orejones, en remojo toda la noche y escurridos
corteza rallada y zumo de 2 limones
1,4 de azúcar

~

Cueza el calabacín al vapor durante 15 minutos aproximadamente o hasta que esté tierno, y tritúrelo.

2 Ponga los orejones en una cacerola con 900 ml de agua y déjelos cocer durante 30 minutos, hasta que estén blandos.

3 Añada la pulpa del calabacín a los albaricoques con la corteza rallada, el zumo de limón y el azúcar. Caliéntela a fuego lento hasta que se haya disuelto el azúcar, removiendo para que no se enganche. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo de 15 a 20 minutos, hasta obtener una mermelada consistente.

4 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Confitura de fresas

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,5 KG

1,5 kg de fresas, sin cáliz
1,5 kg de azúcar

~

Ponga las fresas a capas en un cuenco grande junto con el azúcar. Tápelo y déjelo durante 24 horas.

2 Ponga las fresas y el azúcar en una cacerola para conservas y caliéntela a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo durante 5 minutos.

3 Devuelva la mezcla al cuenco, tápelo y déjelo en un lugar fresco durante 2 días más.

4 Vuélvala a poner en la cacerola y cuézala a fuego vivo durante 10 minutos. Deje que se enfríe durante 15 minutos. Luego, envásela y tápela.

Nota Puede hacer confitura de frambuesa del mismo modo.

Confitura de frambuesas al kirsch

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

450 g de frambuesas, limpias
450 g de azúcar
15 ml de kirsch

~

Ponga las frambuesas y el azúcar en platos separados. Colóquelos en el horno a 180° (alto), durante 15 minutos.

2 Ponga las frambuesas y el azúcar en un cuenco grande y remueva durante unos minutos. Déjelo reposar durante 20 minutos. Repita esta operación tres veces.

3 Mezcle el kirsch en la confitura. Luego, envásela y tápela. Guárdela en un lugar fresco y sin luz durante 3 meses como mínimo antes de utilizarla.

«Cosecha» en confitura al oporto (fresas, frambuesas y grosellas rojas)

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,6 KG

450 g de fresas, de frambuesas y de grosellas rojas
zumo de 1 naranja grande
zumo de 2 o 3 limones
1,4 kg de azúcar
una nuez de mantequilla
60 ml de oporto

~

Extraiga el cáliz de las fresas y las frambuesas y enjuáguelas. Extraiga el tallo de las grosellas y límpielas. Escúrralas bien.

2 Ponga las frambuesas en una cacerola para conservas con 150 ml de agua, 150 ml de zumo de naranja y 90 ml de zumo de limón. Manténgala a fuego lento de 5 a 10 minutos o hasta que estén bien blandas. Cuele el contenido por un tamiz de nilón para eliminar las pepitas.

3 Vuelva a poner el puré de frambuesas en la cacerola enjuagada y añada el resto de la fruta. Manténgala a fuego lento durante 5 minutos, hasta que esté blanda y pulposa.

4 Retire la cacerola del fuego y añada el azúcar, removiendo hasta que se haya disuelto. Añada la mantequilla, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo de 10 a 20 minutos, hasta obtener una confitura consistente.

5 Espume con una espumadera. Deje enfriar la confitura durante 10 minutos y mezcle el oporto. Envásela y tápela.





Jaleas

Las jaleas necesitan más tiempo de preparación que las mermeladas, pero el inconveniente merece la pena. El material y el método de preparación son parecidos a los de las mermeladas (ver p. 9), pero hay que añadir algunos detalles.

La fruta

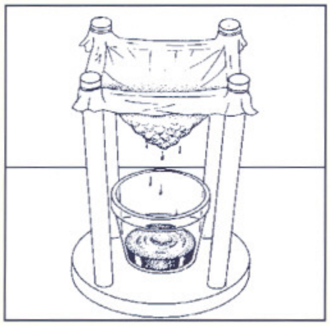
Las mejores frutas para hacer jalea son las que tienen un alto contenido de pectina —ver p. 10— y, por consiguiente, quedan fácilmente consistentes. Las que tienen poca pectina se pueden combinar con otras frutas con un contenido más alto o utilizar azúcar con pectina (ver p. 11).

Preparación de la jalea

Preparación de la fruta Para hacer jalea, la fruta no necesita demasiada preparación, pero no utilice fruta estropeada. No es necesario pelarla ni quitar el corazón de la fruta; sólo hay que lavarla y cortarla. Cuando cuele la pulpa, extraiga la piel, el corazón y las pepitas.

Cocción de la fruta La primera fase para preparar jalea es cocer la fruta en agua. La cantidad de agua dependerá de la jugosidad de la fruta. Los frutos fuertes hay que cubrirlos con agua. La cocción debe ser muy lenta y a fondo para extraer el máximo zumo posible y, por consiguiente, hay que mantener la fruta a fuego lento sólo hasta que esté tierna. Para ello necesitará de 30 minutos a 1 hora, según la suavidad de la fruta. Esta fase de la jalea puede hacerse en una olla a presión, especialmente con frutas duras (ver más abajo).

Colar el zumo Una vez cocida, la pulpa de la fruta se traslada a una bolsa de muselina y se deja que gotee hasta que se haya colado todo el zumo. Si no dispone de bolsa, improvise una con un trozo grande de muselina o de tela fina doblada (como un trapo de cocina limpio o un retal de sábana de algodón). Sea lo que sea, escáldelo antes en agua hirviendo. Suspenda la bolsa o la tela en una silla o en un taburete al revés, con un cuenco grande debajo para recoger el zumo. Espere a que cese de gotear (toda la noche si es necesario) y no exprima ni agite la bolsa o la jalea quedará turbia.



Si no dispone de una bolsa de muselina y de un soporte especial para colar, utilice un retal de muselina limpio o una tela atada a las patas de un taburete al revés

Extracción doble Si utiliza una fruta rica en pectina, haga una extracción doble para obtener más zumo. Después de la primera extracción, cueza la fruta otra vez en un poco de agua y vuélvala a colar. Los dos jugos se mezclarán.

Añadir el azúcar La siguiente fase es añadir azúcar al zumo. Si es necesario, haga antes la prueba de la pectina (ver p. 10). Si el contenido es pobre, ponga el zumo en una cacerola, hiérvalo y vuelva a realizar la prueba.

Mida el zumo colado (el extracto), póngalo en una cacerola para conservas y añada el azúcar. Para que cuaje bien, añada 600 ml de extracto rico en pectina con 450 g de azúcar y 600 ml de zumo con un contenido medio de pectina junto con 350 g de azúcar. Utilice azúcar granulado, aunque son preferibles los cristales de azúcar o los terrones porque no forman tanta espuma y la jalea queda mucho más clara. Remueva el azúcar, devuelva la cacerola al fuego y caliéntela lentamente, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar.

Lleve el contenido a ebullición y cuézalo hasta que quede consistente, removiendo de vez en cuando. Compruebe la consistencia como hizo con la mermelada (ver p. 12). Cuando la jalea quede consistente (generalmente después de hervirla durante 10 minutos aproximadamente), espume con una cuchara agujereada y, luego, envásela y tápela igual que la mermelada (ver p. 12).

Cantidad

No es posible determinar la cantidad exacta de la jalea en las recetas, porque la madurez de la fruta y el tiempo empleado en la extracción influyen en la cantidad de zumo obtenido. Como ejemplo, por cada 450 g de azúcar añadido obtendrá un producto de 700 g aproximadamente.

Jaleas en la olla a presión

Puede ablandar la fruta en la olla a presión.

1. Prepare la fruta. Póngala en la olla a presión (sin el trébedes) con sólo la mitad del agua indicada en la receta.
2. Póngala a media presión y redúzcala luego a temperatura ambiente. Si la olla sólo puede cocer a alta presión, vea la p. 13.
3. Prense bien la fruta y cuélela.

Abajo tiene algunos ejemplos del tiempo de cocción que necesitan algunas frutas utilizando la olla a presión.

Ciruelas y otros frutos con hueso	5 minutos
Cítricos	25 minutos
Grosellas negras	4 minutos
Grosellas silvestres	3 minutos
Manzanas	5 minutos
Membrillos	7 minutos
Peras (para cocinar)	9 minutos
Zarzamoras y manzanas mezcladas	9 minutos



Jalea de membrillo

~

1,8 kg de membrillos, limpios y troceados
corteza rallada y zumo de 3 limones
azúcar

~

Ponga la fruta en una cacerola para conservas con 2,3 litros de agua, la corteza y el zumo de limón. Manténgala a fuego lento tapada durante 1 hora, hasta que la fruta esté tierna. Remueva de vez en cuando para que no se enganche.

2 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

3 Devuelva la bolsa con la pulpa a la cacerola y añada 1,1 litros de agua. Lleve el contenido a ebullición, manténgalo a fuego lento durante 30 minutos y cuélelo otra vez con una bolsa de muselina, durante 12 horas como mínimo.

4 Deseche la pulpa de la bolsa. Mezcle los dos extractos y mídalos.

5 Devuelva el extracto a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto. Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos aproximadamente o hasta que quede consistente.

6 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.

Jalea de grosella y manzana

~

1,4 kg de manzanas para cocer, limpias
900 g de grosellas, limpias
azúcar

~

Retire las partes dañadas o estropeadas de las manzanas y trocéelas sin pelarlas ni quitarles el corazón.

2 Ponga las manzanas y las grosellas en una cacerola para conservas cubiertas con agua y manténgalas a fuego lento durante 45 minutos-1 hora, hasta que la fruta esté blanda y pulposa. Remuévala de vez en cuando para que no se pegue.

3 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

4 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto. Llévelo a ebullición a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos aproximadamente o hasta que quede consistente.

5 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.

Jalea de uva

~

450 g de uvas negras, limpias
450 g de manzanas para cocinar, limpias
zumo de 1 limón
azúcar

~

Ponga las uvas a cocer en una cacerola para conservas y prénselas suavemente con un pasapurés. Retire las partes dañadas o estropeadas de las manzanas, trocéelas sin pelarlas ni quitarles el corazón y añádalas a la cacerola.

2 Añada el zumo de limón y 300 ml de agua y mantenga la cacerola a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté bien blanda y pulposa. Remueva de vez en cuando para que no se enganche.

3 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

4 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto. Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos, hasta que quede consistente.

5 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.



Jalea de menta

~

2,3 kg de manzanas para cocer
unas ramas grandes de menta fresca
1,1 l de vinagre blanco destilado
azúcar
90-120 ml de menta fresca troceada
unas gotas de colorante verde (opcional)

~

Retire las partes dañadas o estropeadas de las manzanas y córtelas a trozos gruesos, sin pelarlas ni quitarles el corazón.

2 Ponga las manzanas en una cacerola para conservas con 1,1 litros de agua y las ramas de menta. Lleve el contenido a ebullición y manténgalo a fuego lento durante 45 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté blanda y pulposa. Remueva de vez en cuando para que no se pegue. Añada el vinagre y cueza durante 5 minutos más.

3 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

4 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto.

5 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos aproximadamente o hasta que quede consistente.

6 Espume con una espumadera, mezcle los trocitos de menta y añada unas gotas de colorante verde. Déjela reposar un poco y remueva para distribuir la menta. Envase y tape la jalea.

VARIACIONES
Jaleas a las hierbas

Igual que la menta, también puede utilizar otras hierbas frescas como romero, perejil, salvia y tomillo. Sirva estas jaleas a las hierbas con carne asada: jalea de romero con cordero; jalea de perejil con jamón ahumado; jalea de salvia con carne de cerdo y jalea de tomillo con ave.



Jalea de geranios rosados

~

2,3 kg de manzanas para cocinar
2 puñados grandes de hojas de geranio bien limpias
1,1 litros de vinagre de malta
azúcar
colorante verde (opcional)

~

Elimine las partes dañadas o estropeadas de las manzanas y trocéelas, sin pelarlas ni quitarles el corazón.

2 Ponga las manzanas en una cacerola para conservas con 1,1 litros de agua y las hojas de geranio. Lleve el contenido a ebullición y mantenga la cocción durante 45 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté blanda y pulposa. Remueva de vez en cuando para que no se pegue. Añada el vinagre y cueza durante 5 minutos más.

3 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

4 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto. Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y cuézalo a fuego vivo sin remover, durante 10 minutos aproximadamente o hasta que quede consistente.

5 Espume con una espumadera. Si es necesario, añada unas gotas de colorante. Luego, envase y tape la jalea.

Jalea de grosella silvestre

~

1,8 kg de grosellas silvestres, limpias
azúcar

~

Ponga las grosellas silvestres cubiertas con agua en una cacerola para conservas. Llévelas a ebullición y manténgalas a fuego lento durante 45 minutos-1 hora, hasta que la fruta esté bien blanda y pulposa. Remueva de vez en cuando.

2 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

3 Deseche la de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto. Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y cuézalo a fuego vivo durante 15 minutos, hasta que quede consistente.

4 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.

VARIACIÓN
Jalea de grosella silvestre con menta

Cueza las grosellas silvestres con unas ramitas de menta y añada menta fresca finamente troceada a la jalea, antes de envasarla.

VARIACIÓN
Jalea de grosellas silvestres con flores de saúco

Ponga dos cabezas de flores de saúco en una bolsa de muselina. Cuando la jalea esté consistente, retírela del fuego, añada la bolsa de muselina y remueva durante 3 minutos aproximadamente. De este modo obtendrá un buen sabor, sin que domine demasiado. Retire la bolsa y envase y tape la jalea.

Jalea de grosella y manzana

~

1 kg de grosellas rojas o negras, limpias
1 kg de manzanas para cocinar, limpias
azúcar

~

No es necesario quitar el tallo de las grosellas. Retire las partes dañadas o estropeadas de las manzanas y córtelas a rodajas, sin pelarlas ni quitarles el corazón.

2 Ponga la fruta en una cacerola para conservas y añada 1,4 l de agua. Manténgala a fuego lento durante 1 hora aproximadamente o hasta que la fruta esté totalmente cocida y pulposa. Remueva de vez en cuando para que no se enganche.

3 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande, durante 12 horas como mínimo.

4 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto.

5 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y cuézalo a fuego vivo durante 8-10 minutos, hasta que quede consistente. Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.

Jalea de grosella al oporto

~

1,4 kg de grosellas rojas o negras
azúcar
45 ml de oporto

~

No es necesario quitar el tallo de las grosellas. Póngalas en una cacerola para conservas con 600 ml de agua y manténgala a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté blanda y pulposa. Remueva de vez en cuando para que no se enganche.

2 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés



y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

3 Tire la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto.

4 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y cuézalo a fuego vivo durante 15 minutos, hasta que quede consistente.

5 Mezcle el oporto, espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.

Jalea de baya de saúco

~

1 kg de manzanas para cocinar, limpias
1 kg de bayas de saúco, limpias
azúcar con pectina

~

Retire las partes dañadas o estropeadas de las manzanas y trocéelas sin pelarlas ni quitarles el corazón. Póngalas en un cazo cubiertas con suficiente agua y manténgala a fuego lento durante 1 hora o hasta que la fruta esté blanda y pulposa.

2 Ponga las bayas del saúco en otro cazo cubiertas con suficiente agua y manténgalo a fuego lento durante 1 hora, hasta que la fruta esté tierna y pulposa.

3 Mezcle la pulpa de los cazos, póngala con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés. Cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

4 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y trasládelo a la cacerola con 350 g de azúcar por cada 600 ml de extracto.

5 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y cuézalo a fuego vivo durante 4 minutos, hasta que quede consistente. Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.

VARIACIÓN
Jalea de arándano

Si lo prefiere, siga la receta anterior utilizando arándanos en lugar de bayas de saúco.

Jalea de naranja al tomillo

~

1,8 kg de naranjas, limpias
450 g de limones, limpios
120 ml de tomillo fresco troceado
azúcar

~

Corte las naranjas y los limones a rodajas y cuartéelas. Póngalas en una cacerola con 60 ml de tomillo troceado y 2,8 litros de agua. Lleve el contenido a ebullición y manténgalo a fuego lento durante 1 hora 1/4, hasta que la fruta esté blanda. Remueva de vez en cuando para que no se pegue.

2 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

3 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto.

4 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, llévelo a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 15 minutos, hasta que quede consistente. Espume con una espumadera y mezcle el resto del tomillo.

5 Deje enfriar un poco la jalea y remuévala para distribuir el tomillo. Luego, envásela y tápela.





Jalea de naranja y manzana

~

4 naranjas dulces, limpias
1,4 kg de manzanas para cocinar, limpias
azúcar

~

Corte la fruta a rodajas, pero no pele ni quite el corazón de las manzanas, ni pele la piel blanca de las naranjas.

2 Ponga las rodajas en una cacerola para conservas, con el zumo que se haya desprendido, añada 1,9 litros de agua y manténgala a fuego muy lento durante 1 hora 1/4, hasta que la fruta esté totalmente tierna. (La corteza de algunas naranjas es bastante dura y quizá sea necesario cocerlas más tiempo.)

3 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

4 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto.

5 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, llévelo a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos, hasta que quede consistente. Espume con una espumadera. Luego envase y tape la jalea.

Jalea rápida de menta

~

300 ml de vinagre blanco destilado
450 g de azúcar
50 g de menta fresca
200 g de pectina
2 o 3 gotas de colorante verde

~

Ponga el vinagre y el azúcar en un cazo grande con la mitad de las ramas de menta. Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar.

2 Cuélelo por un tamiz para eliminar la menta, devuelva el almíbar de vinagre al cazo y llévelo a ebullición. Hiérvalo durante 1 minuto y mezcle la pectina. Llévelo a ebullición otra vez y hiérvalo durante 2 minutos.

3 Trocee el resto de la menta y mézclela en la cacerola junto con el colorante, si lo utiliza. Deje enfriar la jalea un poco y remueva para distribuir la menta. Luego, envásela y tápela.

Jalea de frambuesa

~

2 kg de frambuesas, limpias
azúcar

~

Ponga las frambuesas en una cacerola para conservas y caliéntela a fuego muy lento hasta que fluya el zumo, luego manténgala durante 1 hora aproximadamente o hasta que estén blandas y pulposas. Remueva de vez en cuando para que no se enganchen.

2 Ponga la pulpa con una cuchara en la bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

3 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml.

4 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, llévelo a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos, hasta que quede consistente. Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.





Jalea de escaramujos

900 g de manzanas para cocinar, limpias
450 g de escaramujos, maduros y limpios
azúcar

Retire las partes dañadas o estropeadas de las manzanas y trocéelas sin pelarlas ni quitarles el corazón.

2 Ponga las manzanas y las bayas en una cacerola para conservas cubiertas con suficiente agua. Llévelas a ebullición y manténgalas a fuego lento durante 45 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté blanda y pulposa. Remueva de vez en cuando para que no se enganche la fruta.

3 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

4 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto.

5 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, llévelo a ebullición y cuézalo durante 15 minutos, hasta que quede consistente. Espume con la espumadera. Luego, envase y tape la jalea.

Jalea de sidra dulce

~

1,1 litros de sidra de manzana dulce
corteza de 2 naranjas finamente rallada
15 ml de romero fresco troceado
1,4 kg de azúcar
botella de 227 ml de pectina comercializada

~

Ponga la sidra, la corteza de naranja y el romero en un cazo grande. Llévelo a ebullición a fuego lento y baje el fuego.

2 Añada el azúcar y caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto. Añada la pectina y lleve el contenido a ebullición a fuego vivo. Cuézalo durante 1 minuto. Cuélelo por un tamiz de nilón. Luego, envase y tape la jalea.

Jalea de grosellas negras

~

2 kg de grosellas negras, limpias
azúcar

~

No es necesario quitar el tallo de las grosellas. Ponga la fruta en una cacerola para conservas con 1,5 litros de agua y manténgala a fuego lento durante 1 hora aproximadamente o hasta que la fruta esté blanda y pulposa. Remueva de vez en cuando para que no se pegue.

2 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

3 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto.

4 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, llévelo a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 15 minutos aproximadamente o hasta que quede consistente. Espume con una cuchara agujereada. Luego, envase y tape la jalea.

Jalea de zarzamoras

~

1 kg de zarzamoras, limpias
azúcar con pectina

~

Ponga la fruta en una cacerola para conservas con 600 ml de agua. Llévela a ebullición y manténgala a fuego lento durante 30 minutos, hasta que esté tierna.

2 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

3 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto.

4 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, llévelo a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 1 minuto, hasta que quede consistente. Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.

Jalea de ciruelas pasas

~

900 g de ciruelas, limpias, a mitades y sin hueso (resérvelos)
1 kg de azúcar con pectina

~

Ponga los huesos en una bolsa de muselina. Ponga las ciruelas y la bolsa en una cacerola para conservas con 600 ml de agua. Llévelas a ebullición y manténgalas en el fuego hasta que estén blandas.

2 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

3 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto: tiene que haber 900 ml aproximadamente. Devuélvalo a la cacerola junto con el azúcar.

4 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se disuelva el azúcar, llévelo a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 1 minuto, hasta que quede consistente.

5 Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.

Jalea de grosella negra y canela

900 g de grosellas negras, limpias
1 rama de canela
azúcar con pectina
30 ml de zumo de limón

Ponga las grosellas negras en una cacerola para conservas con 300 ml de agua y la canela.

2 Lleve el contenido a ebullición a fuego lento, prensando la fruta de vez en cuando para deshacerla y manténgalo en el fuego durante 30 minutos.

3 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

4 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto. Añada el zumo de limón.

5 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, llévelo a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 1 minuto, hasta que quede consistente. Espume con una cuchara agujereada. Luego, envase y tape la jalea.

VARIACIÓN
Jalea de grosellas negras y menta

Añada unas ramas de menta fresca cuando cueza la fruta y un poco de menta finamente troceada antes de envasar la jalea.



Jalea de moras y manzana

1,1 kg de manzanas ácidas para cocinar, limpias
1,4 kg de moras, limpias
zumo de dos limones o 7,5 ml de ácido cítrico
azúcar

Retire las partes dañadas o estropeadas de las manzanas y córtelas a rodajas sin pelarlas ni quitarles el corazón. Ponga las manzanas y las moras en una cacerola para conservas con 1,7 litros de agua y el zumo de limón o el ácido. Manténgalas a fuego lento durante 1 hora, prensándolas de vez en cuando hasta que la fruta esté blanda y el contenido de la cacerola se haya reducido considerablemente.

2 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

3 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto.

4 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, llévelo a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos aproximadamente o hasta que quede consistente. Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.

Jalea de manzanas y miel

1,1 kg de miel clara
300 ml de zumo de manzana puro
botella de 227 ml de pectina comercializada

Ponga la miel y el zumo de manzana en un cazo grande y llévelo a ebullición a fuego vivo. Añada la pectina removiendo constantemente y vuélvalo a hervir.

2 Manténgalo a fuego vivo durante 5 minutos y retire el cazo del fuego. Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.

Jalea de cuatro frutas

~

450 g de grosellas rojas, limpias
450 g de frambuesas, limpias
450 g de cerezas, limpias
450 g de fresas, limpias
60 ml de zumo de limón
azúcar

~

No es necesario quitar el tallo de las grosellas. Ponga toda la fruta en una cacerola para conservas con el zumo de limón y 600 ml de agua. Manténgala a fuego lento durante 1 hora aproximadamente o hasta que la fruta esté blanda y pulposa. Remueva de vez en cuando para que no se enganche.

2 Ponga la pulpa en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

3 Deseche la pulpa de la bolsa. Mida el extracto y devuélvalo a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto.

4 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, llévelo a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos aproximadamente, hasta que quede consistente. Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.

Jalea de manzanas y pétalos de rosa

~

900 g de manzanas para cocinar, limpias
60 ml de zumo de limón
50 g de capullos de rosas perfumadas (unas 12) de color rojo oscuro, no tratadas
azúcar
4 o 6 gotas de agua de rosas de triple graduación

~

Corte a rodajas las manzanas sin pelarlas ni quitarles el corazón. Póngalas en una cacerola para conservas con 600 ml de agua y el zumo de limón. Manténgalas a fuego lento durante 30 minutos o hasta que haya pulpa abundante.

2 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

3 Mientras, separe los pétalos de los capullos, corte la base blanca y retírela. Ponga los pétalos en un cazo pequeño con 150 ml de agua, tápelo y manténgalo en el fuego durante 15 minutos. Déjelos reposar durante 1 hora y luego cuélelos por un tamiz de muselina toda la noche. Separe y reserve algunos pétalos para añadir a la jalea; deseche el resto.

4 Mezcle los dos líquidos, mídalos y póngalos en un cazo mediano. Añada 350 g de azúcar por 600 ml de zumo. Caliéntelo a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos aproximadamente o hasta que quede consistente. Espume con una cuchara agujereada, añada los pétalos reservados y el agua de rosas. Envase y tape la jalea.

Jalea de pomelo y mandarina

~

2 pomelos, limpios y a rodajas
3 mandarinas, limpias y a rodajas
2 limones, limpios y a rodajas
azúcar

~

Ponga la fruta en una cacerola para conservas con 3,1 litros de agua y cuézala durante 2 horas, hasta que esté blanda y pulposa.

2 Ponga la pulpa con una cuchara en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela en un cuenco grande durante 12 horas como mínimo.

3 Devuelva la pulpa a la cazuela, cúbrala con agua y cuézala durante 1 hora. Vuélvala a poner en una bolsa de muselina y cuélela durante 12 horas.

4 Deseche la pulpa de la bolsa. Mezcle y mida los dos extractos y devuélvalos a la cacerola con 450 g de azúcar por cada 600 ml de extracto.

5 Caliente el contenido a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, llévelo a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos aproximadamente, hasta que quede consistente. Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la jalea.



Mermeladas de cítricos

Las mermeladas hechas con cítricos se toman sobre todo para desayunar. Se hacen del mismo modo que las otras mermeladas y se utiliza el mismo material (ver p. 9), pero hay que tener en cuenta algunas diferencias.

La fruta

La mejor mermelada es la de naranja, por su aspecto y su agradable sabor. En los países del Mediterráneo es posible encontrar naranjas durante todo el año.

Cómo hacer la mermelada

Preparación de la fruta La corteza de los cítricos es más dura que la de la mayoría de las otras frutas y por tanto hay que cortarla a tiras iguales, a mano o con una batidora multiuso. Las tiras pueden ser más o menos gruesas, según se desee. No utilice una picadora para cortar la corteza porque se formarían engrudos. Sin embargo, si hace una cantidad importante de mermelada puede pasar la mitad por la picadora y cortar el resto a mano.

Según como prepare y ablande la fruta obtendrá un tipo de mermelada diferente: a trozos gruesos, finos o muy finos. El método para pelar y preparar la fruta varía según la receta y las instrucciones.

A veces, es recomendable cortar la corteza y dejarla en remojo toda la noche para que se ablande más fácilmente. Sin embargo, no es imprescindible y la primera fase de cocción suele ser suficiente. También puede preparar la fruta un día y hacer la mermelada al día siguiente, en cuyo caso hay que dejar la corteza en agua toda la noche para que no se seque.

Primera cocción Estas mermeladas necesitan más tiempo de cocción que las otras: 1 hora como mínimo y a menudo 2 o 3 horas. En consecuencia, se necesita mucha agua para que pueda evaporarse. El objeto de la primera fase de cocción es extraer la pectina, reducir el contenido de la cacerola a la mitad y ablandar la piel. Una vez añadido el azúcar, la corteza no se ablan-

dará, por lo que es esencial que esté tierna y que la piel blanca esté casi opaca antes de mezclar el azúcar. Si no, la mermelada no quedará consistente. Puede utilizar una olla a presión para cocer la mermelada en menos tiempo (ver p. 40).

Si desea hacer el doble de la cantidad indicada en la receta ajuste el tiempo de cocción y utilice una cacerola más grande.

Extracción de la pectina La mayor parte de la pectina de las naranjas está en las pepitas y en las membranas, por lo que es importante extraerlas del todo. Cuando las haya exprimido, ponga las que se hayan desprendido de la corteza en un trozo limpio de muselina. Si no tiene ninguno, improvise uno con un pañuelo viejo, grande y limpio. Haga una bolsita con un cordel largo, átelo al mango del cazo de modo que la bolsa cuelgue dentro de la mermelada y luego pueda retirarla fácilmente. Déjela con la fruta durante la primera cocción, luego sáquela y exprímala al máximo dejando que el zumo caiga sobre el cazo. Puede utilizar un colador de nilón y prensar la fruta con el dorso de una cuchara. Deseche el contenido de la bolsa.

Segunda cocción Añada el azúcar al principio de la segunda cocción y remueva hasta que se haya disuelto. Luego deje cocer la mermelada a fuego vivo durante 15-20 minutos o hasta que quede consistente. Si la deja cocer demasiado una vez añadido el azúcar quedará muy oscura. Compruebe la consistencia como hizo con las otras mermeladas (ver p. 12) y espume con una cuchara agujereada.

Le aconsejamos que utilice azúcar granulado aunque con azúcar para conservas la mermelada queda más clara y atractiva.

En primer lugar, ponga el azúcar en un cuenco y caliéntelo a horno bajo antes de añadirlo a la fruta. Se disolverá más rápidamente y evitará que la temperatura de la fruta descienda bruscamente, con lo cual tardaría más tiempo en cocerse. Una cocción larga puede deteriorar el sabor.

Envasado Envásela y tápela del mismo modo que las otras mermeladas (ver p. 12). Déjela reposar durante 10-15 minutos y luego remueva para distribuir la corteza antes de envasarla.

Mermelada en la olla a presión

Siga las instrucciones de la p. 13, pero añada sólo un cuarto de la cantidad del agua indicada cuando utilice la olla a presión. Se añade más agua con el azúcar. Cueza la fruta a media presión durante 20 minutos. Aunque los cítricos son ricos en pectina y se pueden cocer a máxima presión. Consulte el libro de instrucciones de la olla.

Mermelada de naranja

~

CANTIDAD APROXIMADA 4,5 KG

1,4 kg de naranjas con pepitas, limpias
zumo de 2 limones
2,7 kg de azúcar

~

Corte las naranjas por la mitad y extraiga el zumo y las pepitas. Átelas en una bolsa de muselina, junto con las membranas que se hayan desprendido.

2 Corte la corteza a rodajas finas o gruesas y póngala en una cacerola para conservas junto con el zumo de la fruta, la bolsa de muselina y 3,4 litros de agua. Manténgala a fuego lento durante 2 horas aproximadamente o hasta que la piel esté blanda y se haya evaporado la mitad del líquido.

3 Retire la bolsa, exprimiéndola bien sobre la cacerola. Añada el azúcar.

4 Caliéntela a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 15 minutos o hasta que quede consistente. Espume con una espumadera. Luego, envase y tape la mermelada.

Página siguiente: Mermelada de naranja (p. 40).


TATE & LYLE
SUGAR WITH PECTIN
TATE & LYLE
SUGAR WITH PECTIN



Arriba (de izquierda a derecha): Mermelada de cuatro frutas (p. 48), Mermelada de naranja (p. 40), Mermelada de naranjas (p. 42).

VARIACIÓN
Mermelada de naranjas (fruta entera)

Otro método consiste en poner la fruta entera y limpia en un cazo con 3,4 litros de agua. Tápelo y manténgalo a fuego lento durante 2 horas aproximadamente o hasta que pueda perforar la piel con un tenedor. Retire la fruta del cazo, déjela enfriar un poco y luego trocéela con cuchillo y tenedor. Guarde las pepitas y átelas en una bolsa de muselina. Póngala en el cazo, añada el zumo de limón y cuézalo durante 5 minutos.

Pese una cacerola para conservas, ponga la fruta, añada el líquido del cazo desechando la bolsa de muselina y cuézalo todo hasta que pese 2 kg. Añada el azúcar removiendo hasta que se haya disuelto, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 15 minutos aproximadamente hasta que quede consistente. Espume con una espumadera, deje reposar la mermelada durante 15 minutos y remueva suavemente para distribuir la corteza. Luego, envásela y tápela.

VARIACIÓN
Mermelada de naranja al whisky

Siga la receta de mermelada de naranja de la p. 40. Cuando quede consistente, espume con una espumadera y luego incorpore 150 ml de whisky. Déjela reposar durante 15 minutos aproximadamente y remuévala para distribuir la corteza. Luego, envásela y tápela.



VARIACIÓN

Mermelada oscura y sin triturar (1)

Siga la receta de mermelada de naranja (p. 40). Corte la corteza a rodajas gruesas. Cuando haya añadido el azúcar, remueva hasta que se haya disuelto, lleve el contenido a ebullición y manténgalo a fuego lento durante 1 hora 1/2 o hasta que la mermelada quede consistente y más oscura. Espume y, luego, envásela y tápela.

VARIACIÓN

Mermelada oscura y sin triturar (2)

Siga la receta de mermelada de naranja (p. 40). Corte la corteza a rodajas gruesas. Sustituya el azúcar blanco por la misma cantidad de azúcar moreno extrafino o mezcle 30 ml de melaza negra con el azúcar.

Mermelada rápida de naranjas

~

CANTIDAD APROXIMADA 4,5 KG

900 g de naranjas
2 kg de azúcar con pectina

~

Frote las naranjas con un cepillo, pero no las monde. Trocéelas desechando las pepitas y píquelas en un cuenco grande. Añada 1,6 litros de agua y déjelas en remojo toda la noche.

2 Traslade el contenido del cuenco a una cacerola para conservas. Lleve el contenido a ebullición y manténgalo en el fuego durante 1 hora.

3 Añada el azúcar y remuévalo suavemente hasta que se haya disuelto, llévelo a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 4 minutos aproximadamente o hasta que quede consistente.

4 Deje reposar la mermelada durante 5 minutos removiendo de vez en cuando para distribuir la corteza. Luego, envásela y tápela.

Mermelada Oxford

~

CANTIDAD APROXIMADA 4,5 KG

1,4 kg de naranjas con semillas
2,7 kg de azúcar

~

Pele las naranjas. Corte la corteza a tiras y la fruta a trozos pequeños, guardando las pepitas. Póngalas en un cuenco pequeño. Luego ponga la corteza y la pulpa en un cuenco grande.

2 Lleve a ebullición 3,4 litros de agua, vierta 600 ml sobre las pepitas y el resto sobre la corteza y la pulpa. Tape los cuencos y déjelos durante varias horas o toda la noche.

3 Al día siguiente, las pepitas estarán cubiertas por una jalea transparente y suave que hay que lavar en la piel y la pulpa de las naranjas. Para ello, quite las pepitas del agua con una cuchara agujereada y póngalas en un tamiz de nilón. Vierta el agua de las pepitas sobre éstas en un cuenco grande. Repita el proceso utilizando el agua del cuenco. Deseche las pepitas.

4 Traslade la corteza, la pulpa y el agua a una cacerola para conservas y cueza hasta que la corteza esté blanda: cuanto más se cueza la mezcla, más oscura quedará la mermelada. Retire la cacerola del fuego y añada el azúcar removiendo hasta que se haya disuelto.

5 Lleve el contenido a ebullición otra vez y cuézalo a fuego lento hasta que quede más oscuro, luego a fuego vivo durante 15 minutos aproximadamente o hasta que quede consistente. Espume con una espumadera, deje reposar la mermelada durante 15 minutos y remuévala para distribuir la corteza. Luego, envásela y tápela.





Mermelada de naranja amarga

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

3 naranjas con pepitas grandes (900 g aproximadamente)
2 limones grandes (450 g aproximadamente)
900 g de azúcar
900 g de azúcar moreno
15 ml de melaza negra

~

Lave bien la fruta y exprímala. Retire las membranas sobrantes y guárdelas junto con las pepitas. Cuele el zumo.

2 Corte la piel a tiras de 3 mm y gruesas. Póngalas en una cacerola para conservas con el zumo y 2,3 litros de agua. Ate las pepitas y las membranas en una bolsa de muselina y póngala en la cacerola.

3 Llévela a ebullición, manténgala a fuego lento durante 2 o 3 horas o hasta que la piel esté blanda y se haya evaporado la mitad del líquido.

4 Retire la bolsa de muselina, exprimiéndola bien para extraer todo el zumo. Mezcle el azúcar y la melaza. Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar.

5 Lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos o hasta que quede consistente.

6 Espume con una cuchara agujereada. Deje reposar un poco la mermelada y luego remuévala para distribuir la fruta de forma uniforme. Luego, envásela y tápela.

Mermelada de dos frutas y jengibre (naranjas y limón)

~

CANTIDAD APROXIMADA 3,6 KG

5 naranjas, limpias
2 limones, limpios
225 g de jengibre en conserva
2,3 kg de azúcar

~

Pele la fruta tan finamente como pueda con un cuchillo afilado o un pelapatatas y corte la corteza a tiras delgadas.

2 Exprima el zumo, guardando las pepitas. Ate el resto de piel blanca y las pepitas en un trozo de muselina. Corte el jengibre a tiras pequeñas.

3 Ponga la piel, el zumo, el jengibre y la bolsa de muselina en una cacerola para conservas y añada 3,4 litros de agua. Manténgala en el fuego durante 1 1/2 o 2 horas o hasta que esté tierna.

4 Lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 10-15 minutos o hasta que quede consistente. Espume con una espumadera, deje reposar la mermelada durante 15 minutos aproximadamente y remuévala para distribuir la corteza. Luego, envásela y tápela.

Mermelada de naranjas y limón

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,8 KG

2 naranjas, limpias y a rodajas finas
3 limones, limpios y a rodajas finas
900 g de azúcar

~

Quite las pepitas de la fruta y átelas en un trozo de muselina. Ponga la fruta y la bolsa en una cacerola para conservas con 1,4 litros de agua y manténgala a fuego lento durante 1 hora 1/2 aproximadamente o hasta que el contenido se haya reducido a la mitad.

2 Retire la bolsa de muselina exprimiéndola bien sobre la cacerola. Añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto.

3 Lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos o hasta que quede consistente. Espume con una espumadera, deje reposar la mermelada durante 15 minutos aproximadamente y remuévala suavemente para distribuir la corteza. Luego, envásela y tápela.



Mermelada de corteza de naranja

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

900 g de naranjas, limpias
zumo de 2 limones
1,4 kg de azúcar

~

Pele las naranjas, sin sacar la piel blanca y separe 100 g de corteza. Córtela a tiras delgadas.

2 Trocee el resto de la fruta y póngala en una cacerola para conservas con el zumo de limón y 1,4 litros de agua. Manténgala en el fuego durante 2 horas aproximadamente o hasta que la fruta esté blanda.

3 Ponga la corteza en un cazo con 600 ml de agua, tápela y manténgala a fuego lento hasta que se ablande. Extraiga el líquido y añádalo a la fruta.

4 Vierta el contenido de la cacerola en una bolsa de muselina o una tela atada a las tapas de un taburete al revés y cuélelo en un cuenco grande durante 15 minutos.

5 Devuelva la pulpa de la bolsa a la cacerola con 600 ml de agua. Manténgala en el fuego durante 20 minutos más, viértala en la bolsa otra vez y déjela colar varias horas.

6 Mezcle los dos extractos y compruebe la pectina (ver p. 10). Si el líquido no cuaja, suba el fuego para que se evapore un poco y repita la prueba.

7 Añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Añada la corteza de las naranjas y cueza a fuego vivo durante 15 minutos aproximadamente o hasta que quede consistente. Espume con una espumadera, deje reposar la mermelada durante 15 minutos aproximadamente y remuévala para distribuir la corteza. Luego, envásela y tápela.

VARIACIÓN
Mermelada de corteza de limón

Siga la receta anterior, pero sustituya los 900 g de naranjas por limones.

Mermelada de limón

~

CANTIDAD APROXIMADA 4,5 KG

1,4 kg de limones maduros, jugosos y limpios
2,7 kg de azúcar

~

En primer lugar, pese la cacerola vacía.

2 Corte por la mitad los limones y extraiga el zumo y las pepitas. Corte por la mitad cada uno de los «sombreros» de los limones y saque la membrana y un poco de piel blanca con un cuchillo afilado. Ate la membrana, la piel y las pepitas en un trozo de muselina.

3 Corte la corteza a rodajas y póngalas en una cacerola para conservas con el zumo, la bolsa de muselina y 3,4 litros de agua. Lleve el contenido a ebullición y manténgalo a fuego lento durante 2 horas aproximadamente o hasta que la corteza esté blanda y el contenido se haya reducido a la mitad.

4 Retire la bolsa de muselina exprimiendo el máximo zumo posible. El contenido de la cacerola deberá pesar 2 kg.

5 Añada el azúcar, remueva hasta que se haya disuelto, llévelo todo a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 15 minutos o hasta que quede consistente. Espume con una espumadera, deje reposar la mermelada durante 15 minutos aproximadamente y remuévala para distribuir la corteza. Luego, envásela y tápela.

Página siguiente: Mermelada-jalea de mandarina (p. 49).







Mermelada de pomelo

~

CANTIDAD APROXIMADA 2 KG

2 pomelos grandes (900 g aproximadamente), limpios
4-5 limones (450 g aproximadamente), limpios
1,4 kg de azúcar

~

Pele los pomelos y los limones tan finamente como pueda con un cuchillo afilado o un pelapatatas y corte la corteza a tiras delgadas. Saque la piel blanca de la fruta y trocee la pulpa, guardando las pepitas y el zumo.

2 Ate la piel blanca y las pepitas en un trozo de muselina y ponga las tiras, la fruta, el zumo y 1,7 litros de agua en una cacerola para conservas, junto con la bolsa de muselina. Manténgala a fuego lento durante 1 hora 1/2 o hasta que la piel esté blanda y el contenido se haya reducido a la mitad.

3 Retire la bolsa de muselina, exprimiéndola bien y dejando que el zumo caiga en la cacerola. Añada el azúcar, remueva hasta que se haya disuelto, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo de 15 a 20 minutos o hasta que quede consistente. Espume con una espumadera, deje reposar la mermelada durante 15 minutos aproximadamente y remuévala para distribuir la corteza. Luego, envásela y tápela.



Mermelada de cuatro frutas (pomelo, naranja, limón y manzana)

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

1 pomelo (350 g aproximadamente)
2 naranjas dulces grandes (700 g aproximadamente)
2 limones grandes (450 g aproximadamente)
350 g de manzanas para cocinar
1,4 kg de azúcar

~

Lave la fruta. Cuartee los cítricos y corte cada cuarto en tres partes. Córtelas a rodajas muy finas, con un cuchillo afilado o a máquina. Reserve las pepitas.

2 Pele las manzanas, cuartéelas y quíteles el corazón. Guarde la piel y corte la pulpa a rodajas finas. Ate las pepitas, la piel y los corazones en un trozo de muselina.

3 Ponga las rodajas en una cacerola para conservas y añada 2 litros de agua junto con la bolsa de muselina. Lleve el contenido a ebullición, manténgalo a fuego lento durante 2 horas o hasta que la piel esté blanda y el contenido se haya reducido a la mitad. Retire la bolsa exprimiéndola bien sobre la cacerola.

4 Añada el azúcar, removiendo hasta que se haya disuelto.

5 Lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 8-10 minutos o hasta que quede consistente. Espume con una espumadera, deje reposar la mermelada durante 15 minutos aproximadamente y remuévala para distribuir la corteza. Luego, envásela y tápela.

Confitura para diabéticos

CANTIDAD APROXIMADA 1,8 KG

3 naranjas grandes, limpias
3 limones, limpios
900 g de sorbitol en polvo
una botella de 227 ml de pectina comercializada

Pele las naranjas y los limones finamente con un cuchillo afilado o un pelapatatas y corte la corteza a tiras muy finas.

2 Corte las naranjas y los limones por la mitad y extraiga el zumo y las pepitas. Átelas en un trozo de muselina.

3 Ponga el zumo, la corteza, la bolsa y 1,1 litros de agua en una cacerola para conservas, llévela a ebullición y manténgala a fuego lento de 1 h a 1 h 1/2, hasta que la corteza esté blanda y el contenido se haya reducido a la mitad.

4 Retire la bolsa de muselina, exprimiéndola bien sobre la cacerola. Añada el sorbitol y remueva hasta que se haya disuelto. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 5 minutos.

5 Retire la cacerola del fuego y mezcle la pectina. Cueza 1 minuto más, sáquela del fuego y espume con una espumadera. Deje enfriar la mermelada durante 15 minutos y remueva para distribuir la corteza. Envásela y tápela. Es preferible utilizar tarros pequeños porque la mermelada no se conserva mucho tiempo.



Mermelada-jalea de mandarina (con pomelo y limón)

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

900 g de mandarinas, limpias
1 pomelo grande, limpio
1 limón, limpio
5 ml de ácido cítrico
1,4 kg de azúcar

Toda la fruta junta debe pesar 1,3 kg aproximadamente. Pele las mandarinas y corte la corteza a tiras finas. Átelas en un trozo de muselina.

2 Pele el pomelo y el limón y corte la corteza a trozos finos. Saque la pulpa de la fruta, guarde el zumo y póngalo junto con la corteza, la pulpa y la bolsa en una cacerola para conservas.

3 Añada el ácido cítrico y 2,8 litros de agua y manténgala en el fuego durante 2 horas, hasta que la fruta esté blanda. Retire la bolsa al cabo de 30 minutos, exprimiéndola bien sobre la cacerola.

4 Desate la bolsa, ponga la corteza de la mandarina en un tamiz, lávela con agua fría, escúrrala y guárdela.

5 Ponga la pulpa en una bolsa de muselina o de tela atada a las patas de un taburete al revés y cuélela sobre un cuenco grande durante 2 horas aproximadamente.

6 Deseche la pulpa de la bolsa. Vierta el extracto en una cacerola limpia y añada el azúcar. Caliéntela a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición, mezcle la corteza de mandarina que guardaba y cuézalo a fuego vivo durante 10 minutos o hasta que quede consistente. Espume con una espumadera, deje reposar la mermelada durante 15 minutos y remuévala para distribuir la corteza. Luego, envásela y tápela.

Mermelada Windfall (manzana, pomelo y limón)

~

CANTIDAD APROXIMADA 4 KG

900 g de manzanas amargas
2 pomelos, limpios
4 limones, limpios
2,3 kg de azúcar

~

Pele las manzanas, quite el corazón y córtelas a rodajas, guardando el corazón y la piel. Pele los pomelos y los limones tan finamente como pueda con un cuchillo o un pelapatatas y corte la corteza a tiras finas.

2 Quite la piel blanca de la fruta y trocee la pulpa, guardando las pepitas. Ate la piel blanca y las pepitas de los cítricos junto con las tiras y los corazones de las manzanas en un trozo de muselina.

3 Ponga la fruta en una cacerola con las tiras, la bolsa y 2,8 litros de agua. Llévela a ebullición y manténgala a fuego lento durante 2 horas 1/2 aproximadamente o hasta que la piel esté blanda y el contenido se haya reducido a la mitad.

4 Retire la bolsa de muselina, exprimiéndola bien sobre la cacerola. Añada el azúcar removiendo hasta que se haya disuelto, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo de 15 a 20 minutos o hasta que quede consistente. Espume con una espumadera, deje reposar la mermelada durante 15 minutos y remuévala para distribuir la corteza. Luego, envásela y tápela.

Mermelada de tomate verde

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

5 limones, limpios
900 g de tomates verdes
1,6 kg de azúcar

~

Corte los limones por la mitad y exprima el zumo. Quite el resto de la pulpa y guárdela con las pepitas. Pele la piel blanca y corte la corteza a tiras finas. Póngalas en un cazo, añada 450 ml de agua y manténgalo tapado en el fuego durante 20 minutos o hasta que esté tierna.

2 Mientras, cuartee los tomates, quite las pepitas y átelas en un trozo de muselina junto con las pepitas y la pulpa de limón. Corte la pulpa de los tomates a tiras y póngala en una cacerola.

3 Mezcle el zumo de limón con agua hasta obtener 1,7 litros y añádalo a la cacerola junto con la bolsa de muselina, la corteza ablandada y el líquido. Manténgalo todo en el fuego durante 40 minutos aproximadamente, hasta que el tomate esté tierno.

4 Retire la bolsa de muselina, exprimiéndola bien sobre la cacerola. Añada el azúcar removiendo hasta que se haya disuelto, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 15 minutos o hasta que quede consistente. Espume con una espumadera, deje reposar la mermelada durante 15 minutos y remuévala para distribuir la corteza. Luego, envásela y tápela.



Compotas, dulces, cremas y almíbares

Las compotas, los dulces y las cremas de frutas son conservas que suelen hacerse sólo cuando hay fruta abundante, puesto que el producto final de la conserva es, en comparación a la fruta utilizada, muy pequeño.

Compotas y dulces

Las compotas son suaves, espesas, de una textura parecida a la mantequilla y se pueden tomar como las mermeladas. Hay que consumirlas pronto y no hacer demasiada cantidad porque se conservan poco tiempo. Los dulces son conservas espesas que se suelen servir como acompañamiento de la carne, sea de ave o caza y de los quesos. Es una conserva tan espesa que se puede envasar en moldes pequeños o en tarros para luego girarlos cuando se desee tomarla. Los dulces se mantienen mucho mejor que las compotas e incluso mejoran con el tiempo.

Las mejores frutas para hacer esta clase de conservas son las manzanas, los albaricoques, las zarzamoras, las grosellas silvestres, las ciruelas pasas, los nísperos y los membrillos.

Preparación y cocción La fruta, para hacer compotas y dulces, sólo hay que escogerla y lavarla, aunque las piezas más grandes hay que cortarlas. Una vez preparada, póngala en una cacerola para conservas o en un cazo grande, cúbrala con agua y manténgala en el fuego hasta que esté blanda. Exprima la pulpa por un tamiz de nilón con una cuchara de madera para no decolorarla. Mídala y añada las siguientes cantidades de azúcar: 225-350 g de azúcar por cada 600 ml de pulpa para las compotas y 350-450 g de azúcar por cada 600 ml de pulpa para los dulces.

Devuelva la pulpa a la cacerola, añada el azúcar y remueva hasta que se haya disuelto. Cueza el contenido a fuego lento hasta que quede consistente. Remueva constantemente para que no se pegue en el fondo mientras se cuece y espesa. Cuando quede como una crema espesa, habrá acabado de cocerse. Una vez fría, la compota tiene una textura espesa, casi consistente y se puede extender como la mermelada. Los dulces hay que cocerlos hasta que estén tan espesos que al

pasar una cuchara por el fondo del cazo deje una línea clara en la conserva.

Envasado Para envasar las compotas, prepare tarros o potes pequeños y tápelos igual que las mermeladas (ver p. 12) o utilice tapas y aros igual que si se procediera a sellar una botella (ver p. 130).

Para envasar los dulces, prepare tarros o potes (preferiblemente de caras rectas) o moldes pequeños y unte el interior con aceite vegetal. De este modo podrá girar la conserva. Vierta la compota, tápela igual que la mermelada (ver p. 12) y consérvela durante 3 o 4 meses antes de utilizarla.

Cremas

Hechas con huevos, mantequilla, azúcar extrafino y fruta, las cremas no son una auténtica «conserva» y sólo hay que hacerlas en pequeñas cantidades y consumirlas con rapidez. Se mantienen hasta un mes en un armario fresco y hasta 3 meses en la nevera.

Cocción Cueza las cremas a fuego muy lento al baño maría, removiendo constantemente. La mezcla no tiene que hervir o cuajará y sólo hay que cocerla hasta que esté bien espesa, de modo que se pegue al dorso de una cuchara de madera. Las cremas también se pueden preparar en el microondas.

Envasado Cuele la crema por un tamiz fino para eliminar cualquier resto de clara de huevo, antes de vertirla en tarros pequeños. Llénelos hasta arriba porque la crema espesa y se encoge al enfriarse. Tápela en seguida igual que la mermelada (ver p. 12).

Crema de limón

~

CANTIDAD APROXIMADA 700 G

corteza rallada y zumo de 4 limones, medianos, maduros y jugosos
4 huevos
100 g de mantequilla a trozos pequeños
350 g de azúcar extrafino

~

Ponga todos los ingredientes al baño María.
2 Remueva hasta que se haya disuelto el azúcar y manténgalo a fuego lento sin hervir durante 20 minutos aproximadamente, hasta que la crema quede tan espesa que cubra el dorso de una cuchara de madera.
3 Cuélela en un tarro y tápela.
Nota Haga sólo pequeñas cantidades, ya que sólo se conserva durante 1 mes aproximadamente. Consérvela en un lugar fresco.

VARIACIÓN

El zumo de limón fresco se puede sustituir por 180 ml de zumo de limón embotellado. Si lo desea, para dar un sabor más fuerte añada la corteza rallada de un limón.

VARIACIÓN
Crema de lima

Hágala como la receta anterior utilizando la corteza rallada y el zumo de cinco limas grandes, maduras y jugosas.

Crema de limón y miel

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

corteza rallada y zumo de 4 limones maduros y jugosos
5 huevos batidos
100 g de mantequilla a trozos pequeños
225 g de miel espesa
50 g de azúcar extrafino

~

Ponga todos los ingredientes al baño María.
2 Caliéntelo a fuego lento sin que hierva y removiendo con frecuencia de 10 a 20 minutos, hasta que se haya disuelto el azúcar y la crema quede tan espesa que cubra el dorso de una cuchara de madera.
3 Cuele la crema en un tarro pequeño y tápela. Manténgala en un lugar fresco, preferiblemente en la nevera, y se conservará durante un mes.
Nota Necesitará unos 175 ml de zumo.

Crema de naranja

~

CANTIDAD APROXIMADA 450 G

corteza rallada y zumo de 2 naranjas grandes
zumo de 1/2 limón
225 g de azúcar extrafino
100 g de mantequilla a trozos pequeños
3 yemas batidas

~

Ponga todos los ingredientes al baño maría.

2 Caliéntelo a fuego lento removiendo durante 20 minutos aproximadamente, hasta que se haya disuelto el azúcar y la crema quede tan espesa que cubra el dorso de una cuchara de madera.

3 Cuele, envase y tape la crema.

Crema de tres frutas (pomelo, naranja y limón)

~

CANTIDAD APROXIMADA 550 G

1 pomelo mediano, jugoso
1 naranja mediana, jugosa
2 limones
50 g de mantequilla a trozos pequeños
4 huevos
150 g de azúcar extrafino

~

Ralle finamente la corteza del pomelo, la naranja y un limón en un cazo al baño María. Corte la fruta por la mitad y exprima el zumo.

2 Añada 75 ml de zumo de pomelo, 45 ml de zumo de naranja y 60 ml de zumo de limón a la corteza rallada junto con la mantequilla, los huevos y el azúcar. Batir ligeramente para incorporar los huevos.

3 Caliéntelo a fuego lento removiendo constantemente, hasta que la crema quede tan espesa que cubra el dorso de una cuchara de madera.

4 Cuele la crema en tarros pequeños. Tápelos. Consérvela en la nevera y consúmala antes de 2 semanas.

Crema de mandarina

~

CANTIDAD APROXIMADA 450 G

3 mandarinas, limpias
150 g de azúcar extrafino
100 g de mantequilla a trozos pequeños
3 yemas de huevo

~

Ralle finamente la corteza de dos mandarinas. Exprima el zumo de toda la fruta y cuélelo en un cazo al baño maría. Añada la corteza, el azúcar, la mantequilla y las yemas.

2 Caliéntelo a fuego lento removiendo durante 20 minutos o hasta que la mezcla quede tan espesa que cubra el dorso de una cuchara de madera.

3 Cuele, envase y tape la crema.

Crema de arándanos

~

CANTIDAD APROXIMADA 450 G

225 g de arándanos, limpios
50 g de mantequilla a trozos pequeños
225 g de azúcar extrafino
3 huevos

~

Ponga la fruta y 15 ml de agua en un cazo, tápelo y cuézala a fuego lento hasta que esté tierna. Prénsela por un tamiz fino.

2 Devuelva el puré al cazo y añada la mantequilla y el azúcar. Caliéntelo a fuego lento removiendo con frecuencia para disolver el azúcar y mezclar la mantequilla.

3 Bata los huevos en un cuenco y luego cuélelos en la mezcla. Caliéntela a fuego lento, removiendo hasta que la crema quede tan espesa que cubra el dorso de una cuchara de madera.

4 Cuele la crema, envásela y tápela. Una vez abierta, consérvela en la nevera y consúmala antes de 1 mes.

Página siguiente: Crema de arándanos (p. 53)





Crema de frambuesas

~

CANTIDAD APROXIMADA 700 G

350 g de frambuesas, limpias
225 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y troceadas
corteza rallada y zumo de 1 naranja
4 huevos batidos
100 g de mantequilla a trozos pequeños
350 g de azúcar extrafino

~

Ponga las frambuesas, las manzanas, la corteza y el zumo de naranja en un cazo. Llévelo a ebullición y mantenga la cocción durante 20 minutos o hasta que la fruta esté blanda.

2 Con una cuchara de madera, prense la pulpa por un tamiz de nilón y póngala en un cazo al baño maría. Añada los huevos, la mantequilla y el azúcar.

3 Caliéntela a fuego lento, removiendo hasta que el azúcar se haya disuelto y manténgala en el fuego, removiendo con frecuencia, de 35 a 40 minutos, hasta que la crema quede tan espesa que cubra el dorso de una cuchara de madera.

4 Cuele la crema, envásela y tápela.

Compota de albaricoque y naranja

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

1,4 kg de albaricoques frescos, raspados y deshuesados
corteza rallada y zumo de 2 naranjas
azúcar

~

Ponga los albaricoques, la corteza y el zumo de naranja en un cazo y cúbralo todo con agua. Manténgalo a fuego lento durante 45 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté blanda y pulposa.

2 Exprima la pulpa por un tamiz de nilón con una cuchara de madera. Mida el puré y devuélvalo al cazo con 350 g de azúcar por 600 ml de puré.

3 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo de 30 a 40 minutos removiendo con frecuencia, hasta que la mezcla quede espesa y consistente como la mermelada.

4 Envásela y tápela.

Compota de ciruelas

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,1 KG

1,4 kg de ciruelas, peladas y sin hueso
corteza rallada y zumo de 1 limón
azúcar

~

Ponga las ciruelas, la corteza rallada y el zumo de limón en un cazo grande y cúbralo con 450 ml de agua aproximadamente. Manténgala a fuego lento 15-20 minutos o hasta que la fruta esté blanda y pulposa.

2 Prense la pulpa por un tamiz de nilón con una cuchara de madera y mida el puré.

3 Devuelva el puré a la cacerola y añada 350 g de azúcar por cada 600 ml de puré.

4 Caliéntelo a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo 20-25 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que la mezcla quede espesa y consistente como la mermelada.

5 Envásela y tápela.

Compota de manzanas silvestres

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

1,4 kg de manzanas silvestres limpias
600 ml de sidra
2,5 ml de canela
2,5 ml de clavo
azúcar

~

Corte las manzanas silvestres a cuartos sin pelarlas. Póngalas en un cazo y añada 600 ml de agua junto con la sidra. Tápelas y cuézalas hasta que estén blandas y pulposas.

2 Prense la pulpa por un tamiz de nilón con una cuchara de madera y mida el puré.

3 Devuelva el puré al cazo y añada las especies junto con 350 g de azúcar por cada 600 ml de puré. Caliéntelo a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo de 30 a 45 minutos removiendo con frecuencia, hasta que la mezcla esté espesa, cremosa y consistente.

4 Envase la compota y tápela.

Compota negra (manzana, limón, canela y nuez moscada)

~

CANTIDAD APROXIMADA 3,9 KG

2,3 litros de sidra
900 g de manzanas tipo golden, peladas, sin corazón y a rodajas
1,8 kg de manzanas tipo delicia, peladas, sin corazón y a rodajas
corteza rallada y zumo de 2 limones
azúcar
5 ml de canela
5 ml de nuez moscada rallada

~

Vierta la sidra en un cazo grande y hiérvala a fuego vivo hasta que se haya evaporado la mitad.

2 Mezcle las manzanas y añada la mitad a la sidra. Mantenga la cocción y cuando las manzanas estén blandas, añada el resto junto con la corteza de limón y el zumo. Cuézalo todo hasta que se haya reducido y haya pulpa abundante.

3 Mida la pulpa y añada 350 g de azúcar por cada 600 ml de pulpa.

4 Añada las especias y continúe la cocción removiendo con frecuencia, hasta que se haya evaporado el líquido. (Mantenga el fuego bajo hacia el final de la cocción para que la conserva no salpique tanto.)

5 Envase la compota y tápela.

Compota crujiente de manzanas y nueces

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

1,4 kg de manzanas para cocinar, limpias y troceadas
azúcar
25 g de nueces, trituradas
45 ml de germen de trigo

~

Ponga las manzanas en un cazo, cúbralas con agua y manténgalas a fuego lento durante 1 hora o hasta que estén blandas y pulposas.

2 Prense la pulpa por un tamiz de nilón con una cuchara de madera y mida el puré.

3 Devuelva el puré a la cacerola y añada 350 g de azúcar por cada 600 ml. Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo de 30 a 45 minutos removiendo con frecuencia, hasta que la mezcla esté espesa y consistente como la mermelada.

4 Añada las nueces y el germen de trigo. Envase la compota y tápela.

Dulce de avellanas

~

175 g de azúcar
200 g de mantequilla
250 g de avellanas peladas
200 g de azúcar en polvo
1/2 l de leche
8 yemas de huevo
vainilla

~

Moler las avellanas y añadir 2 cucharadas de leche.

2 Hacer una crema al baño maría con la leche, 175 g de azúcar, las yemas y la vainilla removiendo sin cesar.

3 Derretir la mantequilla al baño maría. Añadir 200 g de azúcar y las avellanas. Mezclar bien.

4 Sacar del fuego y añadir a la crema.

Nota Este dulce está muy indicado para relleno de bizcochos.

Dulce de zarzamora

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

1 kg de zarzamoras, limpias
500 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a dados
azúcar

~

Ponga las zarzamoras y las manzanas en un cazo grande o en una cacerola para conservas con 600 ml de agua. Llévela a ebullición y manténgala a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente, hasta que las zarzamoras estén tiernas.

2 Prense la pulpa por un tamiz de nilón con una cuchara de madera y mida el puré. Devuélvalo a la cacerola y añada las especias junto con 350 g de azúcar por cada 600 ml de puré.

3 Caliéntela a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, lleve el contenido a ebullición y cuézalo durante 30 minutos, hasta que la mezcla esté tan espesa que la cuchara forme una línea al deslizarla por el fondo del cazo.

4 Envase el dulce y tápelo. Si lo prefiere, prepare y llene un cuenco o varios moldes pequeños (ver p. 52) para luego girar el dulce y servirlo entero. Déjelo cuajar y tápelo.

Dulce de grosella y limón

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

1 kg de grosellas, limpias
zumo y corteza de 2 limones, finamente pelados
azúcar

~

Ponga las grosellas en un cazo grande. Añada la corteza, 45 ml de zumo y 1,3 litros de agua.

2 Llévelo a ebullición a fuego lento, tápelo y manténgalo en el fuego durante 30 minutos aproximadamente, hasta que la fruta esté muy blanda.

3 Cuele las grosellas y el zumo por un tamiz de nilón con una cuchara de madera y mida el puré. Devuélvalo al cazo y añada 350 g de azúcar por cada 600 ml de puré.

4 Caliéntelo a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto todo el azúcar, lleve el contenido a ebullición y cuézalo removiendo con frecuencia durante 30 minutos aproximadamente o hasta que se pueda dibujar una línea con la cuchara en el fondo del cazo. Tenga cuidado porque el dulce salpica al reducirse.

5 Enváselo y tápelo. Si lo prefiere, déjelo cuajar en platos o moldes pequeños (p. 52).

Dulce de manzana

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

1,4 kg de manzanas para cocinar o silvestres, limpias
una pizca de canela
una pizca de clavo
azúcar

~

Trocee las manzanas, sin pelarlas ni quitarles el corazón y póngalas en una cacerola grande. Cúbralas con agua y manténgalas en el fuego durante 1 hora aproximadamente o hasta que las manzanas estén bastante blandas y pulposas.

2 Cuele la pulpa por un tamiz de nilón con la ayuda de una cuchara de madera y mida el puré. Devuélvalo a la cazuela y añada 450 g de azúcar por cada 600 ml de puré.

3 Caliéntelo a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego lento, removiendo con frecuencia, de 30 a 45 minutos, hasta que la mezcla esté tan espesa que la cuchara forme una línea al deslizarla por el fondo del cazo.

4 Envase el dulce y tápelo. Si lo prefiere, déjelo cuajar en platos o moldes pequeños (p. 52).

Página siguiente (de izquierda a derecha): Dulce de grosella y limón (p. 58). Dulce de zarzamora (arriba)



Dulce de membrillo

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

1,4 kg de membrillos, limpios
azúcar

~

Trocee los membrillos sin pelarlos ni quitarles el corazón, póngalos en una cacerola grande y cúbralos con agua. Manténgalos a fuego lento durante 30 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté bastante blanda.

2 Cuele la pulpa por un tamiz de nilón con una cuchara de madera y mida el puré. Devuélvalo a la cazuela y añada 450 g de azúcar por cada 600 ml de puré.

3 Caliéntelo a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego lento removiendo con frecuencia de 30 a 40 minutos, hasta que la mezcla esté tan espesa que la cuchara forme una línea al deslizarla por el fondo del cazo.

4 Envase el dulce y tápelo. Si lo prefiere, déjelo cuajar en platos o moldes pequeños (p. 52).

Higos en almíbar

~

1,5 kg de higos blancos poco maduros
1 kg de azúcar
1 rama de vainilla
1/4 l de agua
jugo de dos limones

~

Limpiar los higos con un trapo fino y limpio. Pelar a tiras dejando piel en el fruto y procurando que queden enteros.

2 En una cazuela poner el azúcar, el jugo de limón, la vainilla y el agua. Llevar a ebullición hasta que en la superficie aparezcan pequeñas burbujas.

3 Añadir los higos de 5 en 5. Dejar hervir suavemente 1,5 horas hasta que queden cocidos pero enteros. Espumar si es necesario.

Ciruelas en almíbar

~

CANTIDAD APROXIMADA 2 3/4 KG

1,75 kg de ciruelas lavadas y sin tallos
ralladura y jugo de 4 naranjas
1 1/4 tazas de agua
1,75 kg de azúcar

~

Partir las ciruelas por la mitad, deshuesarlas y si son muy grandes partirlas a cuartos. Colocar en una cazuela con la ralladura y el jugo de las naranjas y el agua.

2 Añadir el azúcar, remover para que se disuelva. Hervir a fuego vivo hasta alcanzar el punto de asentamiento, esto es, al introducir una cuchara de madera en el almíbar hirviendo y dejándolo enfriar ligeramente, al dejar caer el almíbar debe hacerlo en forma de gota. Espumar.

3 Dejar enfriar ligeramente y llenar los frascos limpios y esterilizados que se habrán mantenido tibios en el horno.

Nota Se obtienen aproximadamente 2 kg y 3/4.

Piña en almíbar

~

CANTIDAD APROXIMADA 1 3/4 KG

1 piña grande de 2,25 kg
2 tazas y media de agua
ralladura y jugo de 4 limones
1,5 kg de azúcar

~

Cortar los extremos de la piña. Pelarla y cortar a rebanadas quitando el corazón. Pesar la pulpa limpia y pesar la misma cantidad de azúcar.

2 Colocar la piña partida en trozos pequeños en una cazuela con el agua, la ralladura y el jugo de los limones. Cocer a fuego bajo durante 30 minutos hasta que la piña esté cocida.

3 Añadir el azúcar, revolver para que se disuelva. Hervir a fuego vivo hasta alcanzar el punto de asentamiento. Dejar enfriar un poco y llenar los frascos limpios y esterilizados.



Verduras en escabeche / encurtidos

Las verduras en escabeche son un acompañamiento delicioso para los platos más diversos, como las carnes, los quesos, las patatas al horno, las empanadas o los entremeses. Pueden ser dulces o ácidas, o una interesante mezcla de ambos sabores, y se preparan con verduras y frutas crudas o poco cocidas, conservadas en un vinagre claro y condimentado. Las frutas y las verduras tienen que ser siempre crujientes y frescas.

Material

Cacerolas Para hacer conservas en escabeche necesitará una cacerola grande de acero inoxidable esmaltado o de aluminio antiadherente. Últimamente se ha hablado mucho acerca de la posible relación entre el aluminio y la enfermedad de Alzheimer. Hasta ahora las investigaciones aún no son concluyentes, pero de momento es más prudente no cocer cítricos o conservas hechas con vinagre en cacerolas de aluminio puro. Asegúrese que la cacerola está totalmente limpia, y si está picada, tírela. No es necesario utilizar cacerolas para conservas a menos que se vayan a cocer grandes cantidades, pero recuerde que el líquido necesita tiempo y espacio suficientes para evaporarse. No utilice cacerolas de cobre, puesto que el vinagre corroe el metal y la conserva tendría un sabor desagradable.

Tarros Los envases más recomendables son las botellas de cuello ancho y grande, aunque también puede utilizar tarros pequeños. Los tarros con tapa de plástico y rosca, como las tapas de las conservas en escabeche comercializadas, son ideales. Es difícil precisar la cantidad que se necesita porque depende del tamaño de las verduras y de la fruta y de cómo se coloquen en el recipiente. Antes de llenarlos, caliéntelos en el horno.

El vinagre

El vinagre actúa como agente conservante y es un elemento fundamental. Escoja un vinagre de buena calidad, con un 5 por ciento de ácido acético como mínimo. Actualmente, la mayoría de vinagres, y concretamente todos los de vino, blanco o negro, tienen un 5 por ciento de ácido acético o más. El color

y la graduación no están relacionados; una vez destilado, el vinagre pierde color. Utilice este vinagre blanco para preparar verduras más claras, como las cebollas o las coliflores, porque quedan mejor presentadas, aunque el vinagre de malta mejora el sabor de la conserva. El vinagre de vino y el de sidra tienen un sabor más delicado, pero son más caros; el de sidra, hecho a base de manzanas, es un vinagre ideal para conservas dulces, mientras que el de vino tinto es muy adecuado para verduras como la col lombarda o la remolacha. Utilice, si lo desea, un vinagre aromatizado con hierbas o especias y obtendrá un sabor delicioso.

Salar las verduras

Cuando prepare conservas ácidas, ponga antes las verduras en salmuera. De esta manera, se elimina el exceso de agua que de otro modo hubiera diluido el vinagre y debilitado su efecto conservante. Puede utilizar sal común de mesa.

No es preciso salar la fruta porque se suele cocer un poco antes de ponerla en vinagre y de este modo la humedad desaparece. Las conservas dulces se hacen casi todas ellas con frutas porque contienen más azúcar.

Salado en seco Para el pepino, el calabacín, el tomate y la col lombarda. Prepare las verduras como indica la receta y póngalas, a capas, en un cuenco con 15 ml (3 cucharaditas) de sal por cada 450 g de verduras. Tápelo y déjelo toda la noche.

Salado en agua Para la coliflor, las nueces y las cebollas. Prepare las verduras como indica la receta y póngalas en un cuenco grande. Cúbralas con 50 g de sal disuelta en 600 ml de agua por cada 450 g de hortalizas. Ponga un plato en la superficie para mantener cubiertas las hortalizas, tápelo y déjelo toda la noche.

Envasado

Una vez saladas, enjuague las hortalizas en agua fría, escúrralas y enváselas en tarros hasta 2,5 cm del borde. Vierta el vinagre aromatizado, cubriendo bien las verduras y añadiendo 1 cm de más como mínimo porque puede evaporarse. No llene del todo el tarro para que el vinagre no toque la tapa. Tápelo en seguida con la cara de un disco encerado hacia abajo. Cúbralo con otro disco de celofán y ciérrelo con una tapa de rosca. Procure no utilizar tapas de metal porque suelen corroerse y oxidarse.

Si el tarro no está bien cerrado, el vinagre se evaporará, la conserva disminuirá y la superficie se secará.

Con las verduras crujientes y ácidas, como la col o la cebolla, vierta el vinagre frío. Con las hortalizas más suaves, como las ciruelas pasas o las nueces, utilice vinagre caliente.

Conservación

Guarde estas conservas en un lugar fresco, seco y sin luz y déjelas madurar durante 2 o 3 meses antes de tomarlas. La única excepción es la col lombarda, que pierde consistencia al cabo de 2 o 3 semanas.

Champiñones y chalotas en escabeche

~

50 g de sal
450 g de chalotas o cebollitas
600 ml de vinagre blanco
2 ramas de estragón fresco o 10 ml de estragón seco (2 cucharaditas)
12 granos de pimienta
450 g de champiñones pequeños

~

Mezcle la sal en 600 ml de agua y vierta las chalotas sin pelar. Tápelo todo y déjelo 24 horas.

2 Lleve el vinagre a ebullición junto con las hierbas y la pimienta, viértalo en un cuenco y déjelo enfriar.

3 Escurra y pele las chalotas, enjuáguelas y séquelas. Arregle y limpie los champiñones.

4 Cuele el vinagre en un cazo y llévelo a ebullición. Añada las verduras y cuézalas durante 1 minuto.

5 Ponga las verduras en los tarros con una cuchara y cúbralas con vinagre. Selle los tarros.



Cebollitas en escabeche

~

1,8 kg de cebollitas
450 g de sal
1,1 litros de vinagre aromatizado (ver p. 86)

~

Ponga las cebollitas sin pelar en un cuenco grande. Disuelva la mitad de la sal en 2,3 litros de agua, vierta las cebollas y déjelas durante 12 horas.

2 Escurra y pele las cebollas, cúbralas con una salmuera fresca hecha con el resto de la sal y 2,3 litros más de agua. Déjelas de 24 a 36 horas.

3 Escurra las cebollas, enjuáguelas bien y enváselas en tarros. Cúbralas con el vinagre y selle los tarros. Déjelas reposar durante 3 meses antes de consumirlas.

Pepinillos en escabeche

~

450 g de pepinillos
50 g de sal
600 ml de vinagre de jerez
5 ml (1 cucharadita) de pimienta de Jamaica entera
5 ml (1 cucharadita) de granos de pimienta negra
2 clavos enteros
1 hoja de macis

~

Ponga los pepinillos en un cuenco grande. Disuelva la sal en 600 ml de agua y viértala sobre los pepinillos. Déjelos macerar durante 3 días.

2 Enjuague los pepinillos, escúrralos y séquelos bien. Envíselos con cuidado en un tarro. Vierta el vinagre en un cazo, añada las especias y hiérvalo durante 10 minutos. Viértalo en el tarro, tápelo herméticamente y déjelo en un lugar templado durante 24 horas.

3 Cuele el vinagre en un cazo, hiérvalo y viértalo de nuevo sobre los pepinillos. Ciérrelo herméticamente y déjelo durante 24 horas más. Repita este proceso hasta que los pepinillos tengan un color verde atractivo.

4 Finalmente, envase los pepinillos en tarros y cúbralos con vinagre, añadiendo más si es necesario. Selle los tarros.

Zanahorias en escabeche

~

1,1 kg de zanahorias nuevas e iguales, arregladas y limpias
600 ml de vinagre blanco
225 g de azúcar
25 g de especias para adobo

~

Ponga las zanahorias en un cazo grande y cúbralas con agua fría. Llévelas a ebullición, manténgalas a fuego lento durante 10 minutos, hasta que estén medio cocidas y escúrralas.

2 Vierta el vinagre en otro cazo con 300 ml de agua y el azúcar. Ate las especias en una bolsa de muselina y añádala al vinagre.

3 Lleve la mezcla a ebullición, cuézala durante 5 minutos y retire la bolsa. Añada las zanahorias y cuézalas de 10 a 15 minutos o hasta que estén casi tiernas.

4 Ponga las zanahorias en tarros precalentados y cúbralas con el vinagre hirviendo. Selle los tarros.

Pepinos en escabeche

~

pepinos
sal
vinagre aromatizado (ver p. 86)

~

Divida los pepinos longitudinalmente y córtelos en trozos de 5 cm. Póngalos en un cuenco grande, cúbralos con sal y déjelos reposar durante 24 horas.

2 Escurra el líquido de los pepinos, enjuáguelos y vuélvalos a escurrir. Póngalos en tarros y llénelos con vinagre aromatizado frío. Selle los tarros. Deje madurar la conserva durante 3 meses aproximadamente antes de abrirla.




HERMETIC

Coliflor en escabeche

~

coliflor
sal
vinagre aromatizado (ver p. 86)

~

Escoja coliflores nuevas con el cogollo denso y divídalas en ramitos pequeños, rompiéndolas en lugar de cortarlas.

2 Disuelva 50 g de sal en 600 ml de agua por cada 450 g de coliflor, vierta sobre la coliflor y déjela reposar toda la noche.

3 Al día siguiente, enjuague y escurra la coliflor. Luego, envásela y cúbrala con vinagre aromatizado frío. Selle los tarros.

Tomate verde y cebollas en vinagre

~

1,8 kg de tomates verdes, a rodajas
700 g de cebollas grandes, peladas y a rodajas
75 ml de sal
2,3 litros de vinagre de malta
150 ml de melaza negra
15 ml de mostaza en polvo
10 ml de curry en polvo
1,25 ml (1/2 cucharadita) de cayena
5 ml (1 cucharadita) de especias variadas molidas

~

Ponga las rodajas de tomate y de cebolla en capas en un cuenco, espolvoreadas con sal, y déjelas durante 24 horas.

2 Escurra y enjuague los tomates y las cebollas. Ponga el vinagre, la melaza o almíbar y las especias en un cazo y llévelo a ebullición. Añada las verduras y cuézalo a fuego lento durante 5 minutos.

3 Vierta las hortalizas en tarros precalentados y séllelos.

Ilustración: Disfrute todo el año de las verduras y las frutas de su jardín preparando sus propios escabeches y chutneys.

Coliflor, pepino y cebollitas en escabeche

~

1,1 kg de coliflor, pepinos, cebollitas, pimientos y judías verdes
150 g de sal
1,4 litros de vinagre aromatizado (ver p. 86)

~

Divida la coliflor en ramitos, pele y corte los pepinos a dados, pele las cebollas, quite las semillas y la parte superior de los pimientos, córtelos a rodajas, quite el tallo de las judías y córtelas a rodajas. Póngalo todo en capas en un cuenco grande espolvoreándolas con sal. Añada 1,4 litros de agua y déjelo macerar toda la noche.

2 Al día siguiente, enjuague las hortalizas, escúrralas y séquelas en papel absorbente. Envábelas en tarros y cúbralas con el vinagre. Selle los tarros.

Pepinos y cebollitas en escabeche

~

3 pepinos grandes de piel suave
4 cebollas grandes, peladas y a rodajas
45 ml de sal
450 ml de vinagre blanco
150 g de azúcar
5 ml de semillas de apio
5 ml (1 cucharadita) de granos de mostaza negra

~

Corte los pepinos a rodajas finas y póngalas a capas junto con las cebollas en un cuenco grande, salando cada capa. Déjelas durante 1 hora, escúrralas y enjuáguelas bien.

2 Ponga el vinagre, el azúcar, los granos de mostaza y de apio en un cazo y caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo durante 3 minutos.

3 Envase las verduras en tarros precalentados y cúbralas con la mezcla del vinagre. Selle los tarros.

4 Mantenga esta conserva en un lugar sin luz para que el pepino no pierda el color. Déjela macerar durante 2 meses antes de tomarla.

Manzana y cebolla a la menta en escabeche

~

300 ml de vinagre destilado
225 g de azúcar
10 ml (2 cucharaditas) de mostaza en polvo
10 ml (2 cucharaditas) de sal
1 rama de canela
5 ml (1 cucharadita) de pimienta en grano
1 hoja de macis
700 g de manzanas para cocinar, peladas y a rodajas
225 g de cebollas, peladas y a rodajas
25 g de hojas de menta, limpias y troceadas

~

Ponga el vinagre en un cazo y añada el azúcar, la mostaza, la sal y las especias. Manténgalo a fuego lento durante 30 minutos y cuélelo.

2 Añada las manzanas y las cebollas al vinagre y continúe la cocción a fuego lento durante 10 minutos, luego retírelo del fuego y déjelo enfriar.

3 Cuando esté frío, envase las manzanas y las cebollas en tarros, esparciendo la menta entre las capas. Cúbralas con el vinagre y selle los tarros. Deje reposar la conserva durante 1 mes antes de consumirla.

Aceitunas partidas

~

2 kg de aceitunas naturales
1 limón
1 manojo de hierbas para aceitunas (herbolario) o ajedrea

~

Dejar las aceitunas en agua fría durante 15 días o un mes cambiando el agua a diario.

2 Poner agua en una tinaja y añadir sal hasta el punto que al sumergir una aceituna flote en ella.

3 Dar un golpe a cada aceituna, sin llegar a partir el hueso, con una maza de madera.

4 Colocar las aceitunas en la tinaja con el limón, las hierbas y el agua con sal.

Mantener en maceración durante 8 días.

Nota Emplear agua sin cloro.

Verduras variadas en escabeche (coliflor, calabacín, judías, etc...)

~

1 coliflor (550 g aproximadamente) arreglada
175 g de calabacines
1 pimiento verde (225 g aproximadamente)
175 g de judías verdes finas
100 g de cebollitas
1 pepino
225 g de sal gruesa
1,1-1,3 litros de vinagre de vino blanco
30 ml de especias para adobo
15 ml de sal
100 g de azúcar
2 dientes de ajo, pelados
2 tallos de eneldo fresco
5 ml (1 cucharadita) de eneldo seco
2 tallos de estragón

~

Limpie la coliflor y divídala en ramitos; limpie los calabacines y córtelos diagonalmente a dados de 0,5 cm; limpie el pimiento, quite las pepitas y córtelo a tiras de 0,5 cm; limpie las judías, quite el tallo y la parte superior, y córtelas por la mitad; pele las cebollitas, dejando intactas las raíces; corte el pepino longitudinalmente y en rodajas gruesas.

2 Ponga todas las verduras en un cuenco grande. Cúbralas con la sal gruesa. Mézclelo, tape el cuenco y déjelo en un lugar fresco durante 24 horas.

3 Ponga los otros ingredientes en una cacerola. Mantenga la cocción hasta que hierva. Retire del fuego y deje enfriar.

4 Escurra las verduras, enjuáguelas y vuélvalas a escurrir. Coja dos cazos grandes con agua y lleve el contenido a ebullición. Añada las verduras y vuélvalas a cocer. Escúrralas y páselas por agua fría para detener la cocción y conservar el color. Escúrralas bien.

5 Enváselas en tarros precalentados. Déjelos reposar durante 1 hora y escurra el líquido que sobre. Vierta el vinagre frío hasta arriba. Selle los tarros. Si la mantiene en la nevera, la conserva mantendrá su color, pero si no, oscurecerá ligeramente.

Al lado: (tarros de izquierda a derecha): Verduras variadas a la mostaza, Chutney de ciruelas (p. 78), Verduras variadas en escabeche (p. 66), Chutney de mango picante (p. 80).



Verduras variadas a la mostaza

1/2 pepino
450 g de judías verdes finas
4 pimientos verdes medianos
4 pimientos rojos medianos
225 g de cebollitas (o en vinagre)
225 g de tomates verdes
225 g de coliflor
100 g de zanahorias
275 g de sal gruesa
400 g de azúcar
60 ml de mostaza en polvo
10 ml de cúrcuma molida
5 ml de jengibre molido
2,5 ml de pimienta negra en grano, molida
1 litro de vinagre de vino blanco
75 g de harina de maíz

Lave las verduras, pélelas o arréglelas adecuadamente y córtelas a trozos de 2 cm aproximadamente. Póngalas en un cuenco grande y añada la sal. Tápelo y déjelo durante 24 horas.

2 Enjuague las verduras. Escúrralas, séquelas y póngalas en una cazuela para conservas.

3 Ponga el azúcar, la mostaza, la cúrcuma, el jengibre y pase la pimienta por el mortero. Añada vinagre suficiente para formar una pasta suave con todos los ingredientes. En un cuenco pequeño, mezcle la harina de maíz con el vinagre. Añada el resto del vinagre a la pasta dulce y aromatizada, remueva y llévela a ebullición.

4 Vierta el vinagre aromatizado en la cacerola junto con las verduras. Lleve el contenido a ebullición otra vez, baje el fuego y manténgalo durante 5 minutos aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta que las verduras empiecen a ablandarse.

5 Cuele las verduras reservando el líquido y enváselas en tarros hasta 1 cm del borde.

6 Añada la pasta de harina al líquido de las verduras. Caliéntelo a fuego lento hasta que hierva y espese. Viértalo en seguida hasta cubrir las verduras. Selle los tarros.



Verduras varias en escabeche

~

2,7 kg de calabacín, pepinos, judías verdes, cebollitas y coliflor
350 g de sal
250 g de azúcar
15 ml de mostaza en polvo
7,5 ml de jengibre molido
2 dientes de ajo, pelados y chafados
1,4 litros de vinagre blanco
50 g de harina
30 ml de cúrcuma

~

Quite las semillas del calabacín y córtelo a dados junto con el pepino. Quite el tallo y la parte superior de las judías, pele las cebollitas y córtelas por la mitad y divida la coliflor en ramitos. Ponga las verduras a capas en un cuenco, espolvoreándolas con sal. Añada 3,4 litros de agua, tápelo y déjelo durante 24 horas.

2 Al día siguiente, retire las verduras, enjuáguelas y escúrralas. Mezcle el azúcar, la mostaza, el jengibre y el ajo con 1,1 litros de vinagre en una cacerola grande.

3 Añada las verduras, lleve el contenido a ebullición y manténgalo en el fuego durante 20 minutos, hasta que estén cocidas, pero crujientes.

4 Mezcle la harina y la cúrcuma con el resto del vinagre y ponga las verduras cocidas. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo durante 2 minutos.

5 Póngalo en tarros precalentados y séllelos.

Arriba: Verduras varias en escabeche.



Judías con cebolla en escabeche

~

450 g de judías secas, en remojo durante una noche
1 cebolla pequeña, pelada
1 manojo de hierbas
unas ramas de mejorana fresca
1 litro de vinagre destilado
30 ml de especias para adobo
45 ml de azúcar

~

Escurra las judías, póngalas en un cazo grande y cúbralas con agua. Añada las cebollas y el manojo de hierbas y llévelo todo a ebullición. Tápelo y manténgalo a fuego lento durante 1 hora 1/2 aproximadamente o hasta que estén tiernas.

2 Escurra las judías, retire las cebollas y el manojo y envase las judías en tarros limpios. Añada unas ramas de mejorana a cada tarro.

3 Ponga el vinagre, las especias para adobo y el azúcar en un cazo y caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición, tápelo y manténgalo en el fuego durante 30 minutos. Cuele el vinagre y viértalo sobre las judías. Selle los tarros.

Arriba: verduras en escabeche.



Pimientos de Padrón en escabeche

~

225 g de pimientos de Padrón
300 ml de aceite vegetal
15 ml de paprika
5 ml (1 cucharadita) de cúrcuma molida
15 ml de semillas de hinojo
15 ml de semillas de mostaza
30 ml de sal

~

Corte los pimientos longitudinalmente. Póngalos en un tarro limpio y seco.

2 Caliente el aceite, añada las especias y fríalas a fuego vivo durante 1 o 2 minutos, removiendo continuamente. Remueva bien y déjelo enfriar. Añada la sal.

3 Vierta el aceite y mézclelo con los pimientos. Tape el tarro con una muselina y déjelo en un lugar caliente durante 2 o 3 días, removiendo de vez en cuando.

4 Retire la muselina y sustitúyala por una tapa. Deje macerar la conserva en un lugar fresco durante 1 semana como mínimo.

Limones aliñados

~

450 g de limones maduros y jugosos, limpios
45 ml de sal
5 ml (1 cucharadita) de cúrcuma molida
7,5 ml (1 cucharadita 1/2) de pimentón picante
10 ml (2 cucharaditas) de garam masala (ver Nota)

~

Corte la fruta (con corteza) a trozos pequeños, quite las pepitas y recoja el zumo en un cuenco. Mezcle los trozos y el zumo con la sal, la cúrcuma, el pimentón y el garam masala.

2 Envase la fruta en un tarro grande y esterilizado con tapón de rosca y manténgalo en un armario o, si es posible, al sol durante una semana, agitándolo cada día.

3 Cuando las cortezas estén tiernas, la conserva estará lista. Guárdela bien tapada.

Nota El garam marsala es un condimento hecho con una mezcla de 5 ml (1 cucharadita) de clavo molido, 5 ml de canela molida, 5 ml de pimienta negra molida, 5 ml de semillas de comino y 5 ml de semillas de cardamomo molido.

VARIACIÓN
Limones dulces aliñados

Añada 75 g de azúcar extrafino a los ingredientes de la receta anterior para endulzar la conserva. Puede añadir algunas guindillas para hacerla más picante.

Melocotones en especias al escabeche

~

30 clavos enteros aproximadamente
900 g de melocotones pelados, sin hueso y a mitades
450 g de azúcar
300 ml de vinagre de vino blanco
corteza de 1/2 limón finamente rallada
1 rama pequeño de canela

~

Hunda dos clavos en cada mitad de melocotón. Ponga el azúcar, el vinagre, la corteza del limón y la canela en un cazo y caliéntelo a fuego lento durante 5 minutos aproximadamente removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Añada los melocotones y manténgalos en el vinagre hasta que estén blandos.

2 Escurra la fruta y envásela en tarros precalentados. Continúe hirviendo el vinagre hasta que se haya evaporado ligeramente y empiece a espesar. Cuélelo y viértalo sobre la fruta hasta cubrirla.

3 Selle los tarros. Consérvelos durante 2 o 3 meses antes de utilizarlos.

Página anterior: Apio, zanahoria, pepino, pimientos y cebollas rojas en escabeche (p. 68).

Higos agridulces

~

450 g de vinagre de Jerez
un trozo de raíz de jengibre fresco, pelado y a rodajas finas
3 granos de pimienta de Jamaica
6 granos de pimienta negra
3 ramas enteras
2 palos de canela
corteza rallada de 1 limón
30 ml de miel
250 g de azúcar
700 g de higos verdes, fuertes

~

Ponga el vinagre en una cacerola grande y no muy alta, con el jengibre, la pimienta, los clavos, la canela, la corteza, la miel y el azúcar. Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar.
2 Hiérvalo durante 1 minuto y retírelo del fuego. Limpie los higos, quite los tallos y tírelos. Córtelos a rodajas gruesas y viértalas en el vinagre caliente. Lleve el contenido a ebullición, mantenga el cazo destapado durante 1 minuto presionando los higos suavemente en el vinagre. Traslade los higos y el vinagre a un cuenco grande de cerámica. Tápelo con un papel de polietileno y déjelo reposar toda la noche.
3 Retire los higos del vinagre con una espumadera. Envåselos en tarros precalentados. Devuelva la mezcla de vinagre a un cazo limpio y llévelo a ebullición. Cuézala a fuego vivo hasta reducirla a 150 ml.
4 Vierta el vinagre caliente en los tarros y séllelos. Consérvelos durante 1 semana como mínimo antes de utilizarlos.
Nota Si prefiere vinagre de malta destilado, utilice la misma cantidad pero sin la pimienta.



Cerezas al vinagre

~

450 g de azúcar
300 ml de vinagre destilado
4 clavos enteros
1 palo de canela
900 g de cerezas, limpias

~

Ponga el azúcar, el vinagre y las especias en un cazo y caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Añada las cerezas y manténgalas en el fuego durante 5 minutos aproximadamente o hasta que la fruta esté cocida, pero no partida.
2 Saque las cerezas del cazo con una espumadera y envåselas en tarros precalentados.
3 Cuele el vinagre para eliminar las especias, devuélvalo al cazo y hiérvalo hasta formar un almíbar. Viértalo sobre las cerezas y selle los tarros.

Ciruelas pasas en especias

~

450 g de ciruelas, limpias
té frío
450 ml de vinagre blanco
225 g de azúcar
7,5 ml de especias variadas molidas

~

Ponga las ciruelas pasas en un cuenco grande, cúbralas con té frío y déjelas macerar toda la noche.
2 Vierta el vinagre en un cazo y añada el azúcar y las especias. Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y llévelo a ebullición.
3 Ponga las ciruelas en otro cazo con un poco de té y manténgalo a fuego lento de 10 a 15 minutos, hasta que estén blandas. Escúrralas y reserve el zumo.
4 Añada 300 ml del zumo de ciruela al vinagre. Envase las ciruelas en tarros pequeños y vierta el almíbar por encima. Selle los tarros.



Chutneys y relishes

Los chutneys y los relishes están hechos con una mezcla de frutas y/o verduras cocidas con vinagre y especias que actúan como conservantes; se trata de recetas originarias de la cocina india, cuyo uso está muy extendido en los países de cultura anglosajona. La diferencia principal entre los chutneys y los relishes está en la textura. Los chutneys están hechos con frutas y/o verduras cortadas a rodajas muy finas, cocidas a fuego muy lento para obtener la textura y el sabor tan suaves que los caracteriza. El relish se hace generalmente con ingredientes cortados a trozos más gruesos para dar a la salsa una textura más rugosa.

Preparación y cocción

Chutneys Para hacer un chutney, corte las frutas o las verduras a rodajas finas o a trozos pequeños. Aunque los ingredientes tengan una forma poco atractiva o algún golpe, ello no afecta al resultado de la conserva. Se cuecen con vinagre, azúcar, especias y sal hasta obtener la pulpa. Manténgalos a fuego muy lento, sin tapar, hasta que se haya evaporado el exceso de líquido y se obtenga la consistencia de una salsa espesa. El tiempo de cocción varía entre 1 y 4 horas, según el contenido.

Relishes Para hacer un relish, corte las frutas y/o las verduras a trozos gruesos y déjelas cocer poco tiempo para que la forma de los ingredientes no resulte afectada. Algunos relishes no necesitan cocción.

Material

El material para hacer chutneys y relishes es exactamente el mismo que el utilizado para hacer conservas en escabeche (ver p. 61).

Envasado

Los chutneys y los relishes se envasan y se tapan igual que las conservas en escabeche (ver p. 62). Vierta la mezcla en tarros limpios, secos y precalentados y tápelos inmediatamente con cierres herméticos.



Conservación

Conserve los chutneys y los relishes en un lugar fresco, seco y sin luz, y deje que maduren de 2 a 3 meses antes de utilizarlos.

Chutney variado (cebolla, manzana, mandarina y dátiles)

~

CANTIDAD APROXIMADA 3 KG

450 g de cebollas, peladas
450 g de manzanas para cocinar, sin corazón
450 g de pasas sultanas
450 g de dátiles, deshuesados
450 g de azúcar moreno suave
5 ml (1 cucharadita) de jengibre molido
5 ml (1 cucharadita) de pimienta de Jamaica molida
15 ml de sal
2,5 ml (1/2 cucharadita) de pimienta
600 ml de vinagre de malta o de Jerez

~

Pique las cebollas, las manzanas y los dátiles y póngalo todo en un cuenco grande. Mezcle el azúcar, las especias y los condimentos y añada el vinagre.
2 Remueva la mezcla y déjela reposar durante 24 horas, removiendo de vez en cuando para que se mezclen bien los sabores.
3 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica. Consérvelo de 2 a 3 meses antes de utilizarlo.



Chutney variado dulce

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,8 KG

900 g de calabacín, pelado, sin semillas y a trocitos
1 pepino, limpio y a trocitos
700 g de tomates, pelados y a trocitos
1,1 litros de vinagre de malta
450 ml de vinagre destilado
450 g de azúcar blanco refinado
30 ml de sal
30 ml de cúrcuma
5 ml (1 cucharadita) de clavo molido
7,5 ml (1 cucharadita 1/2) de jengibre molido

~

Ponga todos los ingredientes en un cazo grande. Lleve el contenido a ebullición removiéndolo y manténgalo a fuego lento sin tapar durante 3 horas aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta que la mezcla esté oscura y espesa.
2 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica. Consérvelo de 2 a 3 meses antes de utilizarlo.

Chutney indio picante (manzana, cebolla, ajo y uvas pasas)

~

CANTIDAD APROXIMADA 2 KG

700 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a rodajas
450 g de cebollas, peladas y a trocitos
700 g de azúcar moreno suave
1,4 litros de vinagre de malta
450 g de uvas pasas, sin pepitas y troceadas
4 dientes de ajo, pelados y picados
20 ml (4 cucharaditas) de sal
30 ml de jengibre molido
45 ml de mostaza en polvo
30 ml de paprika
15 ml de cilantro molido

~



Ponga todos los ingredientes en un cazo grande y lleve el contenido a ebullición. Manténgalo a fuego lento y sin tapar durante 3 horas aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta que se evapore el exceso de líquido y obtenga un chutney espeso y pulposo.

2 Enváselo con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.

Chutney de berenjenas y manzanas

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

350 g de berenjenas, a trozos grandes
450 g de tomates, pelados y troceados
225 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a rodajas
175 g de cebollas, peladas y a rodajas
1 diente de ajo, pelado y picado
100 g de uvas pasas, sin pepitas
175 g de azúcar moreno suave
5 ml (1 cucharadita) de sal
300 ml de vinagre destilado
10 ml (2 cucharaditas) de especias para adobo

~

Ponga las berenjenas, los tomates, las manzanas, las cebollas y los ajos en un cazo mediano y añada las uvas, el azúcar, la sal y el vinagre.

2 Ate las especias en una bolsa de muselina y añádala al cazo.

3 Lleve el contenido a ebullición, manténgalo en el fuego sin tapar, removiendo de vez en cuando durante 1 hora, hasta que los ingredientes estén blandos y el contenido se haya reducido suficientemente.

4 Saque la bolsa de las especias. Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.

Chutney de tomate y cebolla

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

15 ml de granos de mostaza
900 g de tomates, pelados y a trozos grandes
450 g de cebollas, peladas y troceadas
1 diente de ajo, pelado y troceado
900 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a rodajas
225 g de uvas pasas y sin pepitas
350 g de azúcar
25 ml (5 cucharaditas) de curry en polvo
5 ml (1 cucharadita) de cayena
20 ml (4 cucharaditas) de sal
900 ml de vinagre de malta o de Jerez

~

Ate los granos de mostaza en una bolsa de muselina. Ponga todos los ingredientes en un cazo grande junto con la bolsa de muselina. Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar.

2 Lleve el contenido a ebullición, manténgalo a fuego lento sin tapar durante 3 horas aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta que se haya evaporado el exceso de líquido y obtenga un chutney espeso. Retire la bolsa de muselina.

3 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica. Déjelo madurar en un lugar fresco, seco y sin luz de 2 a 3 meses antes de utilizarlo.





Chutney de pimientos con especias

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,6 KG

3 pimientos rojos, limpios, sin pepitas y a trocitos
3 pimientos verdes, limpios, sin pepitas y a trocitos
450 g de cebollas, peladas y a rodajas
450 g de tomates, pelados y troceados
450 g de manzanas para cocinar, sin corazón y a rodajas
225 g de azúcar extrafino
5 ml (1 cucharadita) de pimienta de Jamaica molida
450 ml de vinagre de malta o de Jerez
5 ml (1 cucharadita) de pimienta en grano
5 ml (1 cucharadita) de semillas de mostaza

~

Ponga los pimientos en un cazo grande junto con las cebollas, los tomates, las manzanas, el azúcar, la pimienta de Jamaica y el vinagre. Ate los granos de pimienta y las semillas de mostaza en una bolsa de muselina y añádala al cazo.

2 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición y manténgalo a fuego medio sin tapar durante 1 hora 1/2 aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta que se haya reducido y obtenga una mezcla blanda y pulposa. Retire la bolsa de muselina.

3 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.



Chutney de calabaza

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

900 g de calabaza, pelada y sin semillas
450 g de tomates, pelados y a trozos grandes
450 g de cebollas, peladas y a trozos grandes
1 diente de ajo, pelado y picado
50 g de pasas sultanas
700 g de azúcar moreno suave
600 ml de vinagre de vino blanco
5 ml (1 cucharadita) de pimienta de Jamaica molida
15 ml de sal
5 ml (1 cucharadita) de pimienta negra molida

~

Corte la calabaza a dados de 1 cm y póngalos en una cacerola para conservar junto con los otros ingredientes.

2 Caliéntela a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición y manténgalo a fuego lento y sin tapar durante 1 hora aproximadamente, removiendo de vez en cuando, sobre todo al final de la cocción, hasta que se haya evaporado el exceso de líquido y obtenga una mezcla espesa.

3 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.

Chutney de berenjena y pimientos

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

450 g de berenjenas, limpias y troceadas
1 pimiento rojo mediano, limpio, sin pepitas y troceado
1 pimiento verde mediano, limpio, sin pepitas y troceado
1 cebolla mediana, pelada y troceada
1 diente de ajo, pelado y picado
1 manzana grande para cocinar, pelada, sin corazón y troceada

~



Ponga todos los ingredientes en un cazo grande. Caliéntelo a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición y manténgalo a fuego lento sin tapar durante 1 hora 1/2, removiendo de vez en cuando hasta que se haya evaporado el exceso de líquido y obtenga una mezcla espesa.

2 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.

Chutney de manzana

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,7 KG

1,4 kg de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a dados
1,4 kg de cebollas, peladas y troceadas
450 g de pasas sultanas o uvas pasas sin pepitas
corteza rallada y zumo de 2 limones
700 g de azúcar extrafino
600 ml de vinagre de malta o de Jerez

~

Ponga todos los ingredientes en una cacerola para conservas o en un cazo grande.

2 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y lleve el contenido a ebullición. Reduzca el fuego y manténgalo sin tapar durante 3 horas aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta que se haya evaporado el exceso de líquido y obtenga una mezcla espesa.

3 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.

VARIACIÓN
Chutney de manzana en batidora

Si lo prefiere, puede utilizar una batidora para obtener una textura más suave. En este caso, cueza todos los ingredientes, excepto las pasas sultanas o las uvas, hasta que estén blandos. Viértalos poco a poco en la batidora y bátalos hasta que estén suaves. Devuélvalos al cazo junto con las pasas o las uvas y cuézalos durante 15 minutos o hasta que estén espesos.

Chutney de pera y limón

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,8 KG

1,8 kg de peras, peladas, sin corazón y troceadas
450 g de cebollas, peladas y troceadas
350 g de uvas pasas sin pepitas y troceadas
50 g de jengibre, troceado
corteza rallada y zumo de 2 limones
225 g de azúcar moreno suave y ligero
30 ml de sal
1,1 litros de vinagre destilado
2 dientes de ajo, pelados y picados
6 guindillas, picadas
4 clavos enteros

~

Ponga las peras, las cebollas, las uvas pasas, la corteza y el zumo de limón, el azúcar, la sal y el vinagre, en una cacerola para conservas. Ate el ajo, los chiles y los clavos en una bolsa de muselina y añádala al cazo.

2 Lleve el contenido a ebullición, baje el fuego y manténgalo a fuego lento y sin tapar durante 2 horas aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta que se haya evaporado el exceso de líquido y obtenga una mezcla espesa. Retire la bolsa de muselina.

3 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica. Consérvelo de 2 a 3 meses antes de utilizarlo.



Chutney de ciruelas

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

900 g de ciruelas rojas, fuertes pero maduras, limpias, cortadas por la mitad y deshuesadas
450 g de manzanas para cocinar, peladas y troceadas
450 g de cebollas, sin piel y a trozos gruesos
2 dientes de ajo, sin piel y troceados
450 g de pasas
600 ml de vinagre de malta o de Jerez
2,5 ml de especias compuestas, molidas
una pizca de macis molido
2,5 ml de jengibre molido
450 g de azúcar extrafino

~

Ponga la fruta y las verduras en una cacerola para conservas junto con las pasas sultanas, el vinagre y las especias. Lleve a ebullición removiendo con frecuencia, tape la cacerola y manténgala a fuego lento durante 30 minutos, hasta que todos los ingredientes estén blandos.

2 Añada el azúcar y caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto, y lleve a ebullición. Baje el fuego y mantenga la cacerola destapada de 30 a 45 minutos o hasta que tenga la consistencia de una mermelada. Remueva con frecuencia para evitar que se pegue.

3 Deje enfriar el chutney y enváselo con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.

Chutney de naranja y manzana

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

corteza rallada y zumo de 2 naranjas
1,8 kg de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a trozos gruesos
450 g de uvas pasas sin pepitas y a trocitos
750 ml de vinagre de malta o de Jerez
900 g de azúcar

~

Corte a trocitos la corteza de la naranja. Póngala en un cazo junto con las manzanas, las uvas y 600 ml de vinagre. Tápelo y cuézalo todo hasta que las manzanas estén blandas.

2 Añada el azúcar, el resto del vinagre y el zumo de naranja y remueva para disolver el azúcar.

3 Lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego lento y sin tapar, removiendo con frecuencia hasta que se haya reducido y obtenga un chutney consistente.

4 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.

Chutney de higos verdes

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,8 KG

1,4 kg de higos frescos, limpios y a rodajas
450 g de cebollas, peladas y a rodajas
175 g de dátiles frescos, deshuesados y a rodajas
100 g de jengibre en conserva, a rodajas
1,1 litros de vinagre de malta o de Jerez
350 g de azúcar extrafino
175 g de uvas pasas, sin pepitas
2,5 ml de paprika picante
5 ml (1 cucharadita) de sal

~

Ponga todos los ingredientes en una cacerola para conservas. Caliéntela a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y lleve el contenido a ebullición. Baje el fuego y manténgala sin tapar durante 4 horas aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta que se haya evaporado el exceso de líquido y obtenga una mezcla espesa.

2 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.

Verduras variadas a la mostaza (p. 67), Chutney de ciruelas (p. 78), Verduras variadas en escabeche (p. 66).


AR

Chutney de piña y dátiles

~

CANTIDAD APROXIMADA 2 KG

450 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y troceadas
225 g de cebollas, peladas y troceadas
450 ml de vinagre de vino blanco
225 g de azúcar moreno, ligero y suave
5 ml de canela en polvo
1 piña mediana (1/4 de kg aproximadamente), pelada, sin corazón y a dados
225 g de dátiles frescos, deshuesados y a trozos gruesos

~

Ponga la manzana y las cebollas en un cazo mediano junto con el vinagre, el azúcar y la canela.
2 Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y lleve el contenido a ebullición. Baje el fuego y manténgalo así durante 20 minutos aproximadamente, removiendo de vez en cuando, hasta que la manzana esté blanda y la cebolla transparente.
3 Añada la piña y los dátiles y cueza a fuego lento otros 20 o 25 minutos, removiendo de vez en cuando. Las frutas deberán estar cubiertas por un almíbar espeso.
4 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.

Chutney de mango dulce

~

CANTIDAD APROXIMADA 2 KG

1,8 kg de mangos fuertes, pelados, deshuesados y a rodajas
225 g de manzanas para cocinar, peladas y troceadas
225 g de cebollas, peladas y troceadas
100 g de uvas pasas sin pepitas
600 ml de vinagre destilado
350 g de azúcar blanco extrafino
15 ml de jengibre molido
3 dientes de ajo, pelado y triturado
5 ml (1 cucharadita) de nuez moscada rallada
2,5 ml (1/2 cucharadita) de sal

~

Ponga todos los ingredientes en una cacerola para conservas. Caliéntela a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y lleve el contenido a ebullición. Baje el fuego y mantenga la cacerola sin tapar durante 1 hora 1/2 aproximadamente, removiendo de vez en cuando, hasta que se haya evaporado el exceso de líquido y obtenga una mezcla espesa.
2 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica. Consérvelo de 2 a 3 meses antes de utilizarlo.

Chutney de mango picante

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

1,1 kg de mangos fuertes, casi maduros (2 mangos grandes, aproximadamente), pelados, deshuesados y a trozos de 2,5 cm
un trozo de 25 g de jengibre fresco, pelado y a trocitos
de 2 a 6 guindillas, sin pepitas y troceadas
175 g de cebollas, peladas y a trozos grandes
1 diente de ajo, pelado y a trozos grandes
450 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a trozos grandes
15 ml de sal
600 ml de vinagre de vino blanco
2,5 ml de canela molida
225 g de azúcar extrafino
225 g de azúcar granulado

~

Ponga todos los ingredientes, excepto los azúcares, en una cacerola para conservas. Lleve el contenido a ebullición y manténgala a fuego lento durante 10 minutos aproximadamente o hasta que las frutas empiecen a ablandarse.
2 Añada el azúcar y caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto y lleve el contenido a ebullición. Baje el fuego y mantenga la cacerola destapada durante 45 minutos aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta obtener una mezcla espesa.
3 Deje enfriar el chutney. Luego, enváselo, tápelo y séllelo.



Chutney de cerezas dulces

CANTIDAD APROXIMADA 1 KG

100 g de cebollas, peladas y a trozos pequeños
225 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a trozos grandes
900 g de cerezas tipo Morello, sin hueso
un trocito de jengibre fresco, pelado (opcional)
300 ml de vinagre de vino tinto
175 g de azúcar extrafino
un poco de nuez moscada rallada
una pizca de sal

Ponga todos los ingredientes en un cazo mediano.

2 Lleve el contenido a ebullición, tape el cazo y manténgalo en el fuego durante 5 minutos. Destápelo y remueva de vez en cuando de 30 a 45 minutos, hasta obtener una mezcla espesa y pulposa y apenas sin líquido. Retire el jengibre y deséchelo.

3 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica. Consérvelo en un lugar fresco y seco durante 1 mes antes de utilizarlo.

Chutney de pera

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

1,4 kg de peras, peladas, sin corazón y a rodajas
450 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y troceadas
225 g de uvas pasas sin pepitas y troceadas
225 g de pasas sultanas
450 g de cebollas, peladas y troceadas
1,1 litros de vinagre de malta o de Jerez
450 g de azúcar extrafino
1,25 ml de pimentón picante
2,5 ml de nuez moscada rallada
10 ml de sal

Ponga la fruta y las verduras en una cacerola para conservas junto con el vinagre, el azúcar, las especias y la sal. Caliéntela a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar.

2 Lleve el contenido a ebullición, baje el fuego y mantenga la cacerola destapada durante 2 horas 1/2, removiendo constantemente hasta que se haya evaporado el exceso de líquido y obtenga una mezcla espesa.

3 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.

Chutney de melocotón

CANTIDAD APROXIMADA 1,1 KG

un trozo pequeño de jengibre fresco, picado (opcional)
6 melocotones maduros, deshuesados, pelados y a rodajas
100 g de pasas sultanas
2 cebollas grandes, peladas y a rodajas
15 ml de sal
350 g de azúcar extrafino
300 ml de vinagre de malta
15 ml de semillas de mostaza
corteza rallada y zumo de 1 limón

Ate el jengibre en una bolsa de muselina (opcional). Ponga todos los ingredientes en un cazo grande junto con la bolsa.

2 Caliéntelo a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición y mantenga el cazo destapado durante 1 hora 1/2 aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta que se haya evaporado el exceso de líquido y obtenga una mezcla espesa. Retire la bolsa de muselina.

3 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica. Consérvelo de 2 a 3 meses antes de consumirlo, con carne de cerdo, cordero o ave.



Chutney de orejones y manzana

~

CANTIDAD APROXIMADA 3,2 KG

450 g de orejones, en remojo durante una noche
1,8 kg de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a rodajas
450 g de cebollas, peladas y a rodajas
350 g de uvas pasas, sin semillas
450 g de azúcar extrafino
600 ml de vinagre destilado
15 ml de sal

~

Escurra los orejones y córtelos a trozos gruesos. Póngalos en una cacerola para conservas junto con los otros ingredientes, caliéntela a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y lleve el contenido a ebullición. Baje el fuego y manténgala destapada durante 1 hora aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta que la mezcla espese y se haya evaporado el exceso de líquido.

2 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.

Relish de remolacha con especias

~

CANTIDAD APROXIMADA 450 G

350 g de remolacha cruda
50 g de cebolla, pelada
25 g de uvas pasas sin pepitas
150 ml de vinagre de vino tinto
15 ml de semillas de mostaza
15 ml de rábano picante
90 ml de azúcar moreno claro y ligero
5 ml de gelatina en polvo

~

Limpie las remolachas y envuélvalas en papel de aluminio. Cuézalas en el horno a 180° de 2 a 3 horas según el tamaño, hasta que estén tiernas.

2 Deje enfriar las remolachas, luego pélelas y rállelas en una batidora multiuso. Corte la cebolla a rodajas finas.

3 Ponga la cebolla, la remolacha y el resto de ingredientes, excepto la gelatina, en un cazo pequeño. Lleve el contenido a ebullición, removiendo constantemente. Manténgalo en el fuego sin tapar de 1 a 2 minutos. Retírelo y déjelo enfriar, cuele las hortalizas y guarde el vinagre.

4 Una vez colada, rocíe con gelatina la mezcla de vinagre y déjela de 3 a 4 minutos, hasta obtener una textura esponjosa. Manténgala a fuego muy lento hasta que la gelatina se haya disuelto por completo. No remueva.

5 Mientras, envase la mezcla de remolacha con una cuchara en tarros precalentados. Vierta el vinagre por encima. Tape y selle los tarros como se indica.

Nota Si utiliza remolachas precocinadas y envasadas al vacío, omita el paso 1.

Relish de judías verdes

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

700 g de cebollas, peladas y troceadas
600 ml de vinagre de malta
900 g de judías verdes, arregladas y a rodajas
45 ml de harina de maíz
15 ml de mostaza en polvo
15 ml de cúrcuma molida
15 ml de semillas de mostaza
15 ml de semillas de sésamo tostadas
225 g de azúcar moreno, oscuro y suave
450 g de azúcar extrafino

~

Ponga las rodajas de cebolla en una cacerola grande con 300 ml de vinagre. Manténgala en el fuego hasta que esté tierna.

2 Cueza las judías verdes cortadas a rodajas en agua hirviendo con sal durante 5 minutos, hasta que estén tiernas. Escúrralas y añádalas a las cebollas.

3 Mezcle la harina, la mostaza, la cúrcuma, las semillas de mostaza y de sésamo con un poco del resto del vinagre y añádalo a la mezcla.



4 Añada el resto del vinagre y manténgalo en el fuego durante 10 minutos. Añada el azúcar removiendo hasta que se haya disuelto y lleve el contenido a ebullición. Baje el fuego y mantenga la cocción de 10 a 15 minutos más.
5 Envase el chutney con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica. Déjelo madurar durante 1 semana antes de utilizarlo.
Nota Este relish también se puede hacer con judías congeladas.

Relish vegetal (zanahoria, cebolla, coliflor, manzana y tomate)

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

225 g de zanahorias, peladas
225 g de colinabo, pelado y a dados
225 de cebollas, peladas y troceadas
450 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a trozos gruesos
225 g de ramitos de coliflor
100 g de pasas sultanas
30 ml de melaza
45 ml de puré de tomate
30 ml de zumo de limón
1 diente de ajo, pelado y picado
175 g de azúcar moreno oscuro y suave
600 ml de vinagre de malta
sal y pimienta
2,5 ml (1/2 cucharadita) de pimienta de Jamaica molida

~

Corte las zanahorias a dados de 5 mm, escáldelas en agua hirviendo con sal durante 4 minutos y escúrralas bien. (La zanahoria no se ablanda suficientemente cuando se cuece con el vinagre.)
2 Ponga todos los ingredientes en un cazo mediano y caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar.
3 Cueza el contenido a fuego lento durante 1 hora 1/4 y sin tapar, removiendo de vez en cuando hasta que las verduras estén tiernas y el contenido se haya reducido.
4 Envase la salsa con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.

Relish de mostaza

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

175 g de pepino, limpio y a trocitos
175 g de cebollas, peladas y a trocitos
225 g de coliflor, limpia y a ramitos
100 g de tomates, cortados a trozos gruesos
1 pimiento verde mediano, limpio, sin pepitas y a trocitos
1 pimiento rojo mediano, limpio, sin pepitas y a trocitos
225 g de pepinillos frescos, a rodajas finas
25 g de sal
15 ml de semillas de mostaza
250 g de azúcar
25 g de harina
2,5 ml de mostaza en polvo
2,5 ml de cúrcuma molida
450 ml de vinagre de malta

~

Ponga las verduras en un cuenco grande. Disuelva la sal en 1,1 litros de agua y viértala sobre las verduras. Tápelo y déjelo toda la noche.
2 Escurra y enjuague bien las verduras. Mezcle las semillas de mostaza, el azúcar, la harina, la mostaza en polvo y la cúrcuma en un cazo grande y luego vierta el vinagre poco a poco. Lleve el contenido a ebullición, removiendo.
3 Añada las verduras escurridas y manténgalas en el fuego sin tapar, durante 30 minutos. Remueva suavemente de vez en cuando para que no se pegue.
4 Envase la salsa con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.



Relish de pepino y apio

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,6 KG

3 pepinos
2 cebollas grandes, peladas y troceadas
4 tallos de apio grandes, arreglados, limpios y a dados
1 pimiento verde, limpio, sin pepitas y a dados
30 ml de sal
100 g de azúcar
45 ml de mostaza en polvo
75 ml de harina
5 ml de cúrcuma molida
300 ml de vinagre de sidra

~

Corte los pepinos a dados de 0,5 cm y póngalos en un cuenco. Añada las cebollas, el apio, el pimiento verde y la sal y remuévalo. Déjelo reposar durante 30 minutos y luego escúrralo.

2 Mezcle el azúcar, la mostaza, la harina y la cúrcuma con el vinagre. Añada las verduras troceadas y cuézalas a fuego medio durante 30 minutos aproximadamente, removiendo al mismo tiempo.

3 Envase la salsa en tarros precalentados, tápelos y séllelos como se indica. Consérvelos en un lugar oscuro.

Relish de maíz dulce

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,3 KG

6 mazorcas de maíz, arregladas, sin hojas y sin estigmas
1/2 col blanca pequeña, arreglada y a trocitos
2 cebollas medianas, peladas y a mitades
1 1/2 pepino rojo, limpio, sin pepitas y cuarteado
10 ml de sal
30 ml de harina
2,5 ml de cúrcuma molida
175 g de azúcar
10 ml de mostaza en polvo
600 ml de vinagre destilado

~

Cueza las mazorcas en agua hirviendo durante 3 minutos y escúrralas. Con un cuchillo afilado, corte el maíz de las mazorcas. Pique la col, las cebollas y los pimientos rojos y júntelo con el maíz.

2 Mezcle la sal, la harina, la cúrcuma, el azúcar y la mostaza en un cazo y vierta el vinagre poco a poco. Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y lleve el contenido a ebullición. Baje el fuego, añada las verduras y manténgalas a fuego lento de 25 a 30 minutos, removiendo de vez en cuando.

3 Envase el relish con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica.

Relish de tomate

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,8 KG

1,4 kg de tomates, pelados y a rodajas
450 g de pepinos o calabacines, pelados, sin pepitas y a trozos gruesos
50 g de sal
2 dientes de ajo, pelados y a trocitos
1 pimiento rojo grande, limpio, sin pepitas y a trozos gruesos
450 ml de vinagre de malta
15 ml de mostaza en polvo
2,5 ml de pimienta de Jamaica molida
2,5 ml de semillas de mostaza

~

Ponga los tomates y el pepino o el calabacín a capas en un cuenco, espolvoreando cada capa con sal. Tápelo y déjelo toda la noche.

2 Al día siguiente, escúrralas, enjuáguelas bien y póngalas en un cazo grande. Añada el ajo y el pimiento.

3 Mezcle el vinagre con el resto de ingredientes secos. Viértalo en el cazo y lleve el contenido a ebullición a fuego lento. Cuézalo sin tapar durante 1 hora aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta obtener una mezcla blanda.

4 Envase el relish con una cuchara en tarros precalentados. Luego, tápelos y séllelos como se indica. Consérvelos de 3 a 4 meses antes de utilizarlo.



Aderezos, ketchups, vinagres y aceites

Las salsas, ketchups, vinagres y aceites aromatizados son un acompañamiento exquisito que añade un sabor picante y dulce a las comidas. Contienen vinagre, que actúa como conservante, hierbas y/o especias. La salsa se compone de una mezcla de frutas y verduras y el ketchup es un extracto de fruta o verdura, un poco más suave que la salsa. Los aceites aromatizados se utilizan para condimentar las ensaladas o para freír.

Aderezos

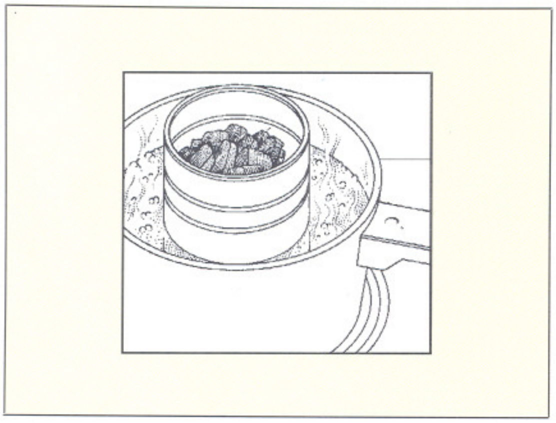
Estos aderezos son muy parecidos al chutney y son mezclas a base de verduras, vinagre, especias y azúcar, que una vez cocidos se cuelan y envasan. Suelen tener un sabor dominante. A menos que se indique lo contrario, sus ingredientes se cuecen en una cacerola sin tapar. La mayoría tienen un bajo contenido de ácido, por lo que tienden a fermentar fácilmente y hay que esterilizarlos una vez envasados. Déjelos madurar durante 1 mes como mínimo antes de utilizarlos. Algunos aderezos más claros y picantes, como el ketchup de Yorkshire, no hace falta esterilizarlos y se pueden tomar inmediatamente.

Ketchups

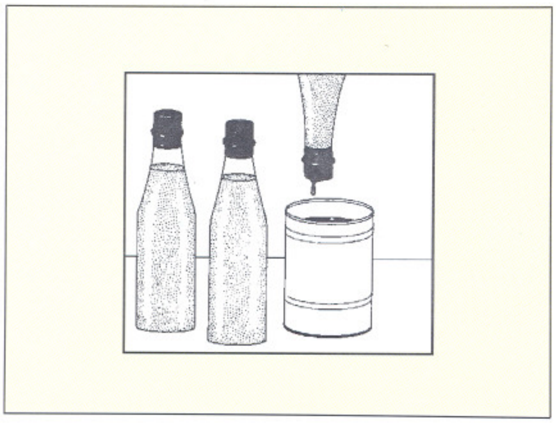
Hecho con vinagre y otros ingredientes, el ketchup es un extracto de fruta o verdura. Una vez cocida, se cuela la mezcla, que las salsas, hay que esterilizarlos si tienen un bajo contenido de ácido. El ketchup de tomate preparado en casa, además de ser tener un sabor delicioso, es un regalo excelente y original cuando se envasa en una botella atractiva.

Envasar y esterilizar las salsas y los ketchups

Utilice botellas con tapas de rosca metálicas o de plástico, tapones de rosca o de corcho. Caliente las botellas en el horno a 140° y hierva las tapas o los tapones durante 10 minutos inmediatamente antes de utili-



1. Para sellar una botella, funda unos trozos de cera de parafina en una lata al baño María.



2. Hunda la botella cerrada con tapón de corcho hasta 1 cm del cuello. Para abrirla, corte la cera con un cuchillo afilado.

zarlos. Si utiliza una tapa de rosca, llene la botella hasta 2,5 cm del borde y si utiliza un tapón de corcho deje un espacio de 4 cm. Una vez llenas, séllelas inmediatamente. Si utiliza un corcho, sujételo con un alambre o con un trozo de tela fuerte y un cordel. De este modo, el tapón no saltará durante el proceso de esterilización.

Envuelva las botellas en un trapo o en papel de periódico y colóquelas de pie en una cacerola con un plato o un papel de periódico, o un trapo doblado debajo. Llénela con agua tibia hasta el cuello de las botellas. Caliéntela a fuego lento hasta una temperatura de 76°, o si no dispone de termómetro, hasta que arranque el hervor. Mantenga el hervor durante 30 minutos. Retire las botellas y apriete las tapas. Presione bien los tapones y, cuando las botellas se hayan enfriado, cúbralos con la cera para cerrarlos herméticamente. Guarde las botellas en un lugar fresco y sin luz.

Vinagres y aceites aromatizados

Los vinagres y los aceites aromatizados proporcionan un delicado sabor a las ensaladas, los escabeches, las salsas, los estofados, los asados y las frituras.

Para su preparación, escoja un aceite suave como el de girasol, cacahuete o alazor, aceite de oliva muy refinado; un vinagre de vino blanco, tinto o de sidra de buena calidad.

Puede utilizar la mayoría de hierbas para cocinar, como el romero, el tomillo, el estragón, la mejorana, el hinojo, la ajedrea, la salvia y la albahaca. Escoja siempre hierbas frescas. Llene la mitad de la botella o el tarro con las hierbas desmenuzadas. Cúbralas con aceite o vinagre y selle las botellas con tapas resistentes al vinagre. Déjelas durante 2 semanas en un lugar templado y agítelas de vez en cuando. Cuele el aceite o el vinagre prensando las hierbas. Pruébelo y si no es suficientemente fuerte, repita el proceso. Cuando haya acabado, viértalo en botellas limpias, añada una rama de hierba fresca y séllelas.

Los aceites y los vinagres con flores se hacen del mismo modo. Retire los tallos y las partes verdes de las flores. Puede utilizar rosas, capuchinas, violetas, espliego, menta, primavera y jazmines, o cualquier otra flor. Déjelas en aceite o en vinagre durante un mes, en el alféizar soleado de una ventana si es posible, antes de utilizarlos.

También puede condimentar el aceite o el vinagre con limón, lima o naranja, o con especias como el chile, la pimienta de Jamaica, el jengibre, el anís, la canela, los clavos o ajo, el rábano picante o frutas. Consulte las recetas de las pp. 90-92.

No es necesario esterilizarlos.

Aderezo de menta

~

CANTIDAD APROXIMADA 300 ML

100 g de menta fresca, limpia, seca y desmenuzada
225 g de azúcar
300 ml de vinagre

~

Ponga la menta desmenuzada en tarros secos de cuello ancho. Disuelva el azúcar en el vinagre, removiendo con una cuchara de madera y llévelo a ebullición. Déjelo enfriar. Viértalo sobre la menta y selle los tarros.

2 Para servir el aderezo, tome suficiente menta con una cuchara de madera junto con un poco de líquido. Póngalo en una jarra o en una salsera y añada un poco de vinagre fresco.

Aderezo de tomates verdes

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 ML

1,4 kg de tomates verdes, limpios y troceados
450 g de manzanas, limpias y troceadas
2 cebollas pequeñas o chalotas, peladas y troceadas
225 g de azúcar
5 ml (1 cucharadita) de especias para adobo (molidas)
2,5 ml (1/2 cucharadita) de pimienta fresca molida
2,5 ml (1/2 cucharadita) de mostaza en polvo
10 ml (2 cucharaditas) de sal
300 ml de vinagre
colorante

~

Ponga todos los ingredientes en un cazo grande y manténgalo a fuego lento durante 1 hora, removiendo de vez en cuando.

2 Páselos por un tamiz de nilón y devuélvalos al cazo. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo durante unos minutos.

3 Vierta el aderezo caliente en botellas, séllelas y esterilícelas.

Aderezo de ciruelas

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,1 L

1,8 kg de ciruelas, limpias y deshuesadas
225 g de cebollas, limpias y a rodajas
100 g de grosellas
600 ml de vinagre con especias (ver p. 92)
225 g de azúcar
25 g de sal

~

Ponga las ciruelas, las cebollas y las grosellas, junto con 300 ml de vinagre, en un cazo y manténgalo en el fuego durante 30 minutos.

2 Exprima el contenido por un tamiz de nilón y devuélvalo al cazo con el resto del vinagre, el azúcar y la sal. Manténgalo en el fuego durante 1 hora aproximadamente, removiendo de vez en cuando hasta obtener una salsa espesa y cremosa.

3 Vierta el aderezo caliente en botellas, séllelas y esterilícelas.

Aderezo de pera

~

CANTIDAD APROXIMADA 300 ML

8 peras de postre grandes y maduras, peladas, sin corazón y troceadas
50 g de azúcar extrafino
5 ml (1 cucharadita) de especias para adobo
1 rama de canela
5 ml (1 cucharadita) de clavos enteros

~

Ponga las peras en un cazo grande junto con 450 ml de agua, el azúcar y las especias. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo durante 10 minutos aproximadamente, hasta que estén tiernas y partidas. Cuele la mezcla por un tamiz de nilón.

2 Devuelva el puré al cazo, llévelo a ebullición y cuézalo durante 5 minutos, removiendo hasta que espese.

3 Vierta el aderezo caliente en botellas, séllelas y esterilícelas.

Salsa Wellington picante

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 ML

450 g de tomates rojos, limpios y troceados
1 cebolla, pelada y troceada
1 limón, pelado y troceado
900 g de manzanas, peladas, sin corazón y troceadas
1,1 litros de vinagre de malta
15 g de especias varias
25 g de sal
225 g de azúcar moreno
5 ml (1 cucharadita) de salsa de soja

~

Ponga los tomates, la cebolla y la fruta en un cazo grande y cúbralo con vinagre y 1,1 litros de agua. Ate las especias en una bolsa de muselina y añádala al cazo junto con la sal y el azúcar.

2 Lleve el contenido a ebullición, baje el fuego y manténgalo durante 3 horas aproximadamente, hasta que se haya reducido la mezcla. Retire la bolsa de muselina y pase la mezcla por un tamiz de nilón.

3 Añada la salsa de soja y devuélvala al cazo. Manténgalo en el fuego durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando hasta obtener una salsa espesa. Viértala en botellas tibias, séllelas y esterilícelas.



Aderezo picante de tomate y manzanas

~

CANTIDAD APROXIMADA 600 ML

450 g de tomates, limpios y troceados
450 g de manzanas para cocinar, peladas y troceadas
2 cebollas medianas, peladas y troceadas
150 ml de vinagre destilado
100 g de azúcar
12 granos de pimienta
8 clavos enteros
15 g de raíz de jengibre fresco
2 chiles
15 g de sal

~

Ponga los tomates, las manzanas y las cebollas en un cazo, tápelo y cuézalo todo hasta que esté tierno y añada el resto de los ingredientes.

2 Mantenga la mezcla en el fuego y sin tapar durante 30 minutos y pásela por un tamiz de nilón. Devuélvala al cazo y cuézala a fuego lento durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando hasta espese.

3 Vierta el aderezo caliente en botellas, séllelas y esterilícelas.

Ketchup de tomate

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,1 L

2,7 kg de tomates maduros y a rodajas
225 g de azúcar
300 ml de vinagre con especias *(ver p. 92)*
15 ml de vinagre de estragón (opcional)
una pizca de cayena
5 ml (1 cucharadita) de paprika
5 ml (1 cucharadita) de sal

~

Ponga los tomates en una cacerola y cuézalos a fuego muy lento hasta que estén pulposos. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo a fuego vivo, removiendo frecuentemente hasta que la pulpa se espese.



2 Exprímala por un tamiz de nilón y devuélvala a la cacerola. Añada el resto de los ingredientes. Manténgala en el fuego hasta obtener una mezcla espesa. Vierta el ketchup picante en botellas, séllelas y esterilícelas.

Ketchup de champiñones

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 ML

1,4 kg de champiñones, limpios y troceados
75 g de sal
5 ml (1 cucharadita) de granos de pimienta
5 ml (1 cucharadita) de granos de pimienta de Jamaica
2,5 ml (1/2 cucharadita) de macis molido
2,5 ml (1/2 cucharadita) de jengibre molido
1 pizca de clavos molidos
600 ml de vinagre destilado

~

Ponga los champiñones en un cuenco y espolvoréelos con sal. Cúbralos y déjelos reposar toda la noche.

2 Enjuague la sal, escurra los champiñones y tritúrelos con una cuchara de madera. Póngalos en un cazo junto con las especias y el vinagre, tápelo y manténgalo en el fuego durante 30 minutos, hasta que se haya absorbido el exceso de vinagre.

3 Exprima la mezcla por un tamiz de nilón. Vierta el ketchup en botellas, séllelas y esterilícelas.

Arriba (de izquierda a derecha): Aceite de hierbas y ajo (p. 92), Ketchup de tomate (p. anterior), Ketchup de Yorkshire (p. 90), Ketchup de champiñones.

Ketchup de Yorkshire

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,7 L

25 g de granos de pimienta negra
7 g de vainas de cayena o guindilla
15 g de clavos enteros
100 g de sal
225 g de azúcar
1 cucharadita de jugo de carne concentrado
1,1 litros de vinagre

~

Ponga todos los ingredientes en un cazo junto con 600 ml de agua. Lleve el contenido a ebullición y manténgalo en el fuego de 5 a 10 minutos. Déjelo enfriar.

2 Cuele la mezcla con un tamiz de nilón. Viértala en botellas, séllelas y esterilícelas.

Vinagre de frutas

~

frambuesas, zarzamoras o grosellas negras
vinagre de vino tinto o blanco
azúcar

~

Ponga la fruta en un cuenco y rómpala ligeramente con una cuchara de madera. Añada 600 ml de vinagre de vino blanco o tinto por cada 450 g de fruta. Cúbralo con un trapo y déjelo reposar de 3 a 4 días, removiendo de vez en cuando.

2 Cuélelo por una muselina, mida el vinagre y añada 450 g de azúcar por cada 600 ml. Cuézalo durante 10 minutos y déjelo enfriar.

3 Vuelva a colarlo, viértalo en las botellas y séllelas. Añada trozos enteros de fruta a cada botella.

Ilustración (izquierda a derecha): Vinagre de especias (p. 92), Vinagre de frutas (p. 90), Vinagre de romero y lima (p. 92).

Vinagre de hierbas y ajo

~

CANTIDAD APROXIMADA 1 L

1 litro de vinagre de vino blanco
perejil o romero frescos
dientes de ajo

~

Vierta el vinagre en un cazo y añada unas ramitas de perejil o romero. Llévelo lentamente a ebullición y cuézalo a fuego vivo durante 1 minuto. Retírelo del fuego, tápelo y déjelo reposar toda la noche.

2 Al día siguiente, pele unos dientes de ajo con cuidado y póngalos en tarros esterilizados.

3 Cuele el vinagre y viértalo en los tarros. Añada una ramita fresca de perejil o de romero a cada tarro y tápelos herméticamente.

4 Consérvelo en un lugar fresco durante 2 semanas como mínimo.

Vinagre de frutos rojos

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,1 L

700 g de frutas rojas variadas y congeladas
1 litro de vinagre de vino tinto
30 ml de especias para adobo
30 ml de tomillo fresco troceado o 10 ml de tomillo (2 cucharaditas) seco

~

Ponga toda la fruta en un cuenco de cristal mediano y pártala con una cuchara de madera. Lleve el vinagre a ebullición junto con las especias y viértalo sobre la fruta. Añada el tomillo.

2 Tápelo y déjelo reposar durante 2 días, removiendo de vez en cuando. Cuélelo en una jarra y luego viértalo en tarros precalentados y esterilizados. Añada trozos de fruta y de especias a cada tarro y tápelos herméticamente. Consérvelo en un lugar fresco y oscuro como mínimo 2 semanas antes de consumirlo.



Vinagre dulce de especias

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,7 L

1,7 litros de vinagre
450 g de azúcar
7,5 ml (1 cucharadita 1/2) de sal
5 ml (1 cucharadita) de especias compuestas
5 ml (1 cucharadita) de granos de pimienta
2,5 ml (1/2 cucharadita) de clavos enteros

~

Ponga el vinagre, el azúcar, la sal y las especias en un cazo. Lleve el contenido a ebullición y viértalo en un cuenco. Tápelo con un plato para conservar el aroma y déjelo en adobo durante 2 horas.

2 Cuele el vinagre por una muselina, viértalo en botellas y séllelas.

Vinagre de romero y lima

~

CANTIDAD APROXIMADA 1 L

1 litro de vinagre de vino blanco
unas ramas grandes de romero fresco
2 o 3 dientes de ajo
1 lima

~

Ponga el vinagre en un cazo junto con unas cuantas ramas de romero. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo rápidamente durante 1 minuto. Retírelo del fuego, tápelo y déjelo toda la noche.

2 Pele unos cuantos dientes de ajo con cuidado. Póngalos en tarros tibios y esterilizados. Cuele el vinagre en una jarra y viértalo en los tarros. Añada una rama de romero y algunas rodajas finas de lima a cada tarro y séllelos. Consérvelos en un lugar fresco y seco durante 2 semanas como mínimo y, una vez abiertos, durante 6 meses como máximo.

Vinagre de especias

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,1 L

1,1 litros de vinagre
30 ml de hojas de macis
15 ml de clavos enteros
1 rama de canela de 18 cm
6 granos de pimienta
4 chiles rojos secos
1 hoja pequeña de laurel

~

Ponga el vinagre, las especies y el laurel en un cazo. Lleve el contenido a ebullición y viértalo en un cuenco o en botellas. Tápelo y déjelo en adobo durante 2 horas.

2 Cuele el vinagre por una muselina, viértalo en botellas esterilizadas y séllelas.

Aceite de hierbas y ajo

~

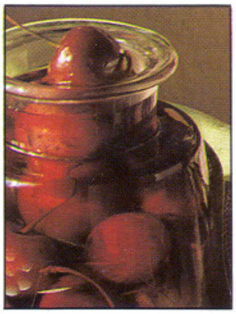
CANTIDAD APROXIMADA 1,1 L

2 ramas de romero fresco o 10 ml (2 cucharaditas) de romero seco
2 ramas de estragón fresco o de menta
2 hojas de laurel
2 dientes de ajo, pelados
6 granos de pimienta negra
3 granos de enebro
1 litro aproximadamente de aceite de oliva
150 ml de aceite de cacahuete

~

Ponga todos los ingredientes en un tarro o en una botella de cristal. Séllela y agítela para mezclar bien todos los ingredientes.

2 Déjelo en un lugar fresco y seco durante 2 semanas antes de utilizarlo. Consúmalo antes de 3 meses.



Envasado y frutos en alcohol

El envasado es un proceso de esterilización que mata los fermentos y los mohos que se encuentran en los alimentos y evita que se desarrollen en los tarros o en las botellas. Para ello se calientan los tarros de fruta en el horno, al baño María o en una olla a presión y se sellan cuando están calientes.

Este método no se puede utilizar para hacer conservas de carne, pescado, aves o verduras. Para matar las bacterias que pueden producir intoxicaciones, hay que conservar los alimentos en ácidos –por lo que se pueden envasar la mayoría de frutos– o calentarlos a temperaturas muy altas. Este proceso calorífico realizado en casa, aún utilizando una olla a presión, no garantiza la eliminación de las bacterias en los alimentos envasados y, por consiguiente, no es un método recomendable. Se pueden envasar casi todos los frutos siempre que se preparen y se procesen siguiendo las instrucciones indicadas, aunque a los tomates es preciso añadirles ácido. Igual que con las otras conservas, los frutos tienen que ser frescos y limpios, tener la madurez adecuada y estar en buenas condiciones; ni demasiado fuertes, ni demasiado blandos. Coloque los frutos de forma, tamaño y madurez similares en un mismo envase. Consulte las tablas de las páginas 100 y 101 para su preparación.

Tarros

Utilice tarros de cuello ancho con tapas de cristal o discos de metal, sujetados por clips o aros de rosca. Si la tapa o el disco no tiene una junta de goma, inserte una arandela delgada de goma entre la parte superior del envase y la tapa. No utilice una arandela ni discos de metal que hayan sido sellados más de una vez. Los tarros pueden ser de diferentes medidas, desde 450 g.

Antes de utilizarlos, compruebe que no tienen ningún desperfecto y que se pueden cerrar herméticamente. Para ello, llénelos con agua, tápelos y luego colóquelos cara abajo. Al cabo de 10 minutos comprobará si tienen alguna fisura.

Límpielos bien y enjuáguelos en agua limpia y caliente. No es preciso secarlos; si están húmedos, la fruta se introduce con más facilidad.

Almíbar

Puede envasar los frutos en almíbar o en agua, pero el primero realza considerablemente el sabor y el color del contenido (ver receta).

Almíbar de azúcar

225 g de azúcar

Disuelva el azúcar en 300 ml de agua. Llévelo a ebullición durante 1 minuto y luego añada 300 ml más de agua. (De este modo, el almíbar se enfría más rápidamente.) Si desea utilizar el almíbar mientras se cuece, mantenga el cazo tapado para que no se evapore y no se altere la graduación.

2 Si lo desea, puede añadir corteza de limón o de naranja rallada, licor o especias al almíbar.

3 La melaza puede sustituir al azúcar. En este caso, ponga la melaza y el agua en un cazo, llévelo a ebullición y déjelo hervir durante 5 minutos. Evidentemente, el sabor será diferente.

Colocación de la fruta

Coloque la fruta en capas y apriétela con una cuchara de envasar o con el mango de una cuchara de madera. Cuando el tarro esté lleno, apriete la fruta sin aplastarla ni partirla. Cuando más apretada esté, menos posibilidades hay de que sobresalga una vez se haya encogido durante el proceso de esterilización. Puede colocarla de tres formas:

Normal Generalmente, la fruta se coloca como hemos indicado y luego se llenan los tarros con almíbar o con agua, antes o después de esterilizarlos.

Apretada Algunas frutas como las grosellas silvestres se pueden colocar en el tarro de forma más apretada, dejando muy poco espacio para el almíbar o el agua. Es un postre delicioso y no hace falta cocer la fruta. Colocadas de forma normal, se pueden utilizar para hacer pasteles o platos que requieran cocción posterior.

Compacta Las manzanas a rodajas o los tomates cortados por la mitad se pueden colocar de forma tan compacta que no sea necesario añadir almíbar ni agua antes o después de esterilizar los tarros.

Esterilización

Los envases se pueden esterilizar en el horno, al baño maría o en la olla a presión. El método dependerá del material y del tiempo que se disponga.

Horno

Tiene la ventaja de que se pueden esterilizar varios tarros a la vez y no se necesita ningún material especial. Sin embargo, no es tan exacto como el baño María ya que no es fácil mantener una temperatura constante en el horno y la fruta puede cocerse demasiado. Si escoge este método, utilice sólo una bandeja y póngala justo bajo el centro del horno. No ponga demasiados tarros o no se calentarán de forma uniforme.

Envases húmedos en el horno Caliente el horno a 150°. Una vez llenos, vierta el almíbar o el agua en los tarros hasta 2,5 cm del borde. Golpee cada tarro con la palma de la mano para eliminar las burbujas de aire o coloque la fruta y añada el líquido al mismo tiempo hasta llenar el tarro. Ponga las arandelas de goma y las tapas de cristal o de metal, pero no los precinte con los aros rosca o con los clips. Coloque los tarros separados 5 cm entre sí en una bandeja cubierta con papel de periódico para recoger el líquido que sobresalga. Póngala en el centro del horno y déjela el tiempo indicado en la tabla. Retire los tarros uno a uno, colóquelos en una superficie de madera y ciérrelos con los clips o las tapas de rosca. Después de este proceso, póngalos sobre una madera puesto que sobre una superficie más fría se romperían. Déjelos enfriar antes de comprobar si están bien sellados (ver p. 99).

Envases secos en el horno Caliente el horno a 130°. Llene los tarros con la fruta, pero no añada ningún líquido. Tápelos, pero sin poner arandelas de goma, discos, aros de rosca o clips. Coloque los tarros separados 5 cm entre sí en una bandeja cubierta con papel de periódico. Póngala en el centro del horno y

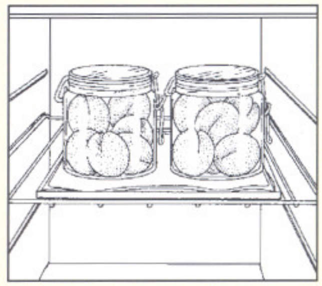
déjela el tiempo indicado en la tabla. Retire los tarros uno a uno, colocándolos sobre una superficie de madera. Utilice el contenido de un tarro para acabar de llenar los otros si la fruta se ha encogido durante la cocción. Llénelos en seguida con el almíbar caliente. Una vez llenos, gírelos con firmeza para eliminar las burbujas. No se olvide de utilizar un trapo ya que los tarros estarán muy calientes. Llénelos hasta el borde antes de cerrarlos. Ponga las arandelas de goma (después de sumergirlas en agua hirviendo), las tapas o los discos de metal y asegúrelos con clips o enrósquelos con fuerza. Déjelos enfriar.

Tiempo de esterilización en el horno
Temperaturas y tiempos recomendados por el AFRC (Instituto de Investigación sobre Alimentación)

Tipo de fruta	Envase húmedo		Envase seco	
	Caliente el horno a 150°. El tiempo varía con la cantidad, como se indica abajo		Caliente el horno a 130°. El tiempo varía con la cantidad, como se indica abajo	
	Cantidad	Tiempo	Cantidad	Tiempo
Fruta blanda, colocación normal grosellas zarzamoras moras	450 g-1,8 kg 2-4,5 kg	30-40 min 45-60 min	450 g-1,8 kg 2-4,5 kg	45-55 min 60-75 min
frambuesas: grosellas silvestres	Como arriba	Como arriba	Como arriba	Como arriba
manzanas a rodajas	450 g-1,8 kg 2-4,5 kg	30-40 min 45-60 min	No recomendable	
Fruta blanda, colocación apretada Como arriba, incluyendo grosellas silvestres (fruta cocida a fuego lento)	450 g-1,8 kg 2-4,5 kg	40-50 min 55-70 min	450 g-1,8 kg 2-4,5 kg	55-70 min 75-90 min
Fruta con hueso, oscura y entera: cerezas, ciruelas pasas y de Damasco	Como la fruta blanda (apretada)		Como la fruta blanda (apretada)	
Fruta con hueso, clara y entera: albaricoques, cerezas, ciruelas claudias y pasas	Como arriba		No recomendable	
Manzanas, colocadas de forma compacta; albaricoques, a mitades; melocotones; nectarinas; ciruelas pasas, a mitades; piñas	450 g-1,8 kg 2-4,5 kg	50-60 min 65-80 min	No recomendable	
Higos	450 g-1,8 kg 2-4,5 kg	60-70 min 75-90 min	450 g-1,8 kg 2-4,5 kg	80-100 min 105-125 min
Peras	Como los higos		No recomendable	

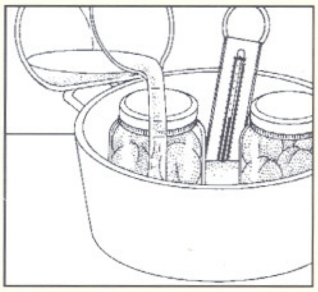
Apriete la fruta en el tarro con el asa de una cuchara de madera.

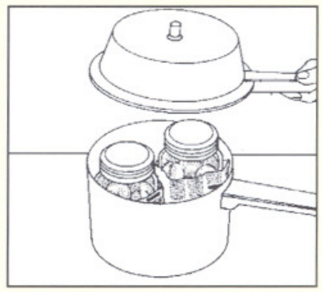




Para el método del horno, procese los tarros en la bandeja del centro del horno.

Si usa el baño María, ponga los tarros en un gran recipiente cubiertos con agua fría.





Si procesa mediante presión, coloque los tarros en agua caliente en la olla a presión.

Este sistema no es recomendable para envasar frutas que se decoloran al contacto con el aire, como las manzanas, las peras y los melocotones. En la tabla podrá observar que, en ambos métodos, el tiempo requerido varía no sólo con la clase de fruta, sino también con la forma de colocarla en el envase y con el peso de los tarros en el horno; este último se calcula por la capacidad del tarro. Las frutas como las fresas y las frambuesas se pueden cubrir con azúcar blanco refinado antes de envasarlas; aunque la presentación no sea tan atractiva, el sabor es exquisito.

Baño María

Este método de esterilización es más eficaz, pero se necesita material especial: un recipiente grande, unos 5 cm más alto que los tarros, un termómetro y unas pinzas. El recipiente puede ser un cazo muy grande o un cubo de zinc; debe tener un doble fondo como una rejilla de metal o madera, o un trapo grueso doblado. El termómetro puede ser de azúcar. Las pinzas no son esenciales, pero le servirán para retirar los envases.

Baño María lento Coloque la fruta en los tarros y llénelos con almíbar frío. Ponga las arandelas de goma y las tapas de cristal, o los discos de metal, y los aros de rosca o los clips, y dé un cuarto de vuelta a los aros. Ponga los tarros en un recipiente grande y cúbralos con agua caliente hasta arriba si es posible o, al menos, hasta el cuello. Caliéntelos a fuego lento, comprobando la temperatura del agua regularmente. Al cabo de 1 hora deberá haber alcanzado una temperatura de 54° y al cabo de 30 minutos más, la temperatura indicada en la tabla de la página 97. Mantenga esta temperatura el tiempo indicado.

Retire los tarros con unas pinzas (o saque agua para poder retirarlos con la ayuda de un trapo). Colóquelos uno a uno sobre una superficie de madera y enrosque los aros. Cuando se hayan enfriado, compruebe si están bien sellados (ver p. 99).

Baño María rápido Si no dispone de termómetro, es un método útil. Una vez envasados con la fruta, llene los tarros con almíbar caliente (sin que hierva), ciérrelos y póngalos en un recipiente de agua templada. Llévelo a ebullición a fuego lento de 25 a 30 minutos y manténgalo el tiempo indicado en la tabla.



Tiempo en el baño María

Temperaturas y tiempos recomendados por el AFRC (Instituto de Investigación sobre Alimentación):

TIPO DE FRUTA	MÉTODO LENTO	MÉTODO RÁPIDO
	Deje que el agua alcance la temperatura indicada en 90 minutos y manténgala el tiempo indicado	Deje que la temperatura suba de 38° a 88° (ebullición lenta) en 25 o 30 m y manténgala el tiempo indicado
Fruta blanda, colocación normal: frambuesas, grosellas, grosellas silvestres (platos preparados), manzanas a rodajas, moras	74° durante 10 minutos	2 minutos
Fruta blanda; apretada: Como arriba, incluyendo grosellas silvestres (cocidas a fuego muy lento). *Fruta con hueso, entera:* albaricoques, cerezas, ciruelas pasas y de Damasco, ciruelas claudias	82° durante 15 minutos	10 minutos
albaricoques a mitades; ciruelas a mitades; manzanas, colocadas de forma compacta; melocotones, nectarinas, piñas	82° durante 15 minutos	20 minutos
higos peras	88° durante 30 minutos	40 minutos

Tiempos en la olla a presión

Prepare la fruta y envásela de forma normal, a menos que se indique de otro modo. Siga las instrucciones:

FRUTA	TIEMPO DE ESTERILIZACIÓN EN MINUTOS, A BAJA PRESIÓN
Albaricoques o ciruelas pasas (enteras)	1
Cerezas	1
Ciruelas de Damasco	1
Ciruelas pasas o albaricoques (deshuesados y en trozos)	3-4
Frambuesas	1
Fresas	No recomendable
Fruta blanda, colocada compacta: ponga la fruta en un cuenco grande, cúbrala con almíbar hirviendo —175 g de azúcar por 600 ml de agua— y déjela toda la noche. Escúrrala, envásela en tarros y cúbrala con el mismo almíbar	3
Grosellas (rojas y negras)	1
Grosellas silvestres	1
Manzanas (cuarteadas)	1
Peras (para postre)	5
Peras para cocinar (las más fuertes se pueden cocer en la olla de 3 a 5 minutos antes de envasarlas en los tarros)	5
Puré de frutas, por ejemplo, de manzanas: prepárelas para cocerlas. Póngalas a alta presión con 150 ml de agua de 2 a 3 minutos y luego cuele el puré. Cuando aún esté caliente, llene los tarros y esterilícelos	1
Zarzamoras	1

Tiempo de esterilización para los tomates

Horno		
	Envase húmedo Caliente el horno a 150° y proceda como se indica más abajo	*Envase seco* Caliente el horno a 130° y proceda como se indica más abajo
Tomates enteros (sin pelar)	450 g-1,8 kg de 60 a 70 minutos 2-4,5 kg de 75 a 90 minutos	450 g-1,8 kg de 80 a 100 minutos 2-4,5 kg de 105 a 125 minutos
Tomates, colocados de forma compacta (a mitades o cuarteados)	450 g-1,8 kg de 70 a 80 minutos 2-4,5 kg de 85 a 100 minutos	No recomendable

Baño María		
	Lento Deje que el agua alcance la temperatura indicada en 90 minutos y manténgala el tiempo indicado	*Rápido* Deje que la temperatura suba de 38° a 88° (ebullición lenta) en 25 o 30 minutos y manténgala el tiempo indicado
Tomates enteros (sin pelar)	88° durante 30 minutos	40 minutos
Tomates, colocados de forma compacta (a mitades o cuarteados)	88° durante 40 minutos	50 minutos

Olla a presión	
Tomates enteros o cortados por la mitad en salmuera (preparados para envasarlos normalmente)	5 minutos a baja presión
Envasados de forma compacta	15 minutos a baja presión

Puré de frutas

Las frutas blandas y con hueso se pueden envasar como un puré. Prepare la fruta para cocerla, añada el agua justa y cuézala a fuego muy lento. Si lo desea, cuando esté cocida, cuele la fruta para obtener el puré. Viértalo en tarros calientes cuando todavía hierva, ponga las arandelas de goma y las tapas de cristal o los discos de metal y los aros de rosca.

Sumerja los tarros en una cacerola alta y cúbralos hasta el cuello con agua caliente. Espere a que suba la temperatura hasta que arranque el hervor y manténgala durante 5 minutos. Retire los tarros y déjelos enfriar.

Olla a presión

No requiere tanto tiempo y se puede controlar la temperatura con más exactitud. La olla deberá tener un control de baja presión. En cualquier olla se pueden colocar tarros de 450 g, aunque si los que utiliza son más grandes necesitará una olla con la tapa más abovedada.

Prepare la fruta para envasarla normalmente, pero consulte antes la tabla de instrucciones. Envase la fruta en tarros limpios y tibios, llenándolos hasta el borde. Cúbrala con almíbar hirviendo hasta 2,5 cm del borde. Ponga las arandelas de goma, las tapas de cristal o los discos de metal y los clips o los aros de rosca, apretando fuerte estos últimos y girándolos un cuarto de vuelta. Como precaución, caliente después los tarros en un cuenco al baño María.

Ponga el trébedes invertido en la olla a presión y añada 900 ml de agua, más 15 ml de vinagre para que no se manche la olla. Espere a que arranque el hervor. Coloque los envases en la olla y sepárelos con papel de periódico para que no se toquen. Tape la olla y póngala en el fuego hasta que salga vapor por la válvula. Ponga el control de presión al mínimo y llévela a presión (*) a fuego medio. Baje el fuego y mantenga la misma presión el tiempo indicado en la tabla. Todo cambio de presión provocará pérdida de líquido de los tarros y, por consiguiente, afectará al proceso de esterilización.



Retire la olla del fuego y reduzca la presión a temperatura ambiente 10 minutos antes de destaparla. Retire los tarros uno a uno, colóquelos sobre una superficie de madera y apriete los aros. Cuando estén fríos, compruebe si están bien sellados (ver abajo).

Comprobar el precinto

Una vez esterilizados, deje enfriar los tarros y compruebe si están bien sellados abriendo los aros o los clips e intentando levantar el tarro por la tapa o el disco. Si el tarro se sostiene, significa que se ha formado un vacío al enfriarse el tarro y que está herméticamente sellado. Si el tarro se desprende de la tapa, posiblemente habrá alguna fisura en el borde del tarro o en la tapa. Pero si son varias las botellas que no se han sellado, significa que el proceso no se ha realizado correctamente. Consuma la fruta en seguida; se puede repetir todo el proceso, pero sería en detrimento de la calidad del producto.

Conservación

Guarde los frutos envasados en tarros sin los clips ni los aros. En cualquier caso, unte los aros con un poco de aceite y no los apriete. De este modo evitará que se forme moho y podrá abrirlos con más facilidad. Etiquete las botellas y guárdelas en un lugar fresco y sin luz.

Tomates envasados

Tomates enteros y sin pelar (recomendados en la esterilización al horno). Los tomates deberán ser pequeños, o medianos, y maduros pero fuertes. Quite el tallo y lávelos. Póngalos en tarros con una salmuera hecha con 15 de sal por 1,1 litros de agua. Añada unas gotas de ácido cítrico o 10 ml (2 cucharaditas) de zumo de limón por cada tarro de 450 g. Esterilícelos como se indica en la tabla de la página 95.

Envasado compacto y sin líquido Los frutos pueden ser de diferentes tamaños, pero deben ser fuertes. Pele los tomates. Si lo desea, deje enteros los más pequeños, pero cuartee o corte por la mitad los más grandes para envasarlos de forma bien compacta, sin espacios de aire y, por consiguiente, sin necesidad de añadir agua. Si desea mejorar el sabor de la fruta, añada 5 ml (1 cucharadita) de sal y 2,5 ml (1/2 cucharadita) de azúcar aproximadamente a cada tarro de 450 g. Añada también unas gotas de ácido cítrico o 10 ml (2 cucharaditas) de zumo de limón. Proceda como indica la tabla de la página 95.

Puré de tomate envasado

Este método permite utilizar tomates poco atractivos, aunque deberían ser maduros y estar en buenas condiciones. Lávelos, póngalos en una cacerola con un poco de agua y sal y cuézalos hasta que estén blandos. Exprima la pulpa por un tamiz de nilón, devuélvala a la cacerola y llévela a ebullición. Viértala inmediatamente en tarros calientes y ponga las arandelas de goma y las tapas de cristal o los discos de metal y ajuste los aros de rosca o los clips. (Es muy importante realizar este proceso con rapidez porque la pulpa se deteriora en contacto con el aire.) Sumerja los envases en una cacerola de agua caliente (con papel de periódico o un trapo en la base y entre los envases), llévela a ebullición y déjela hervir durante 10 minutos. Al finalizar este proceso, compruebe si los tarros están bien sellados.



Preparación de la fruta para envasarla

Fruta	**Preparación**
Albaricoques:	*Enteros* Retire el tallo y lave la fruta. *A mitades* Haga un corte alrededor de la fruta hasta el hueso, sepárelos por la mitad y extraiga los huesos. Rompa algunos para extraer las semillas y añádalas a la fruta. Envásela rápidamente para que no se decolore.
Cerezas	*Enteras* Retire el tallo y lave la fruta. *Sin hueso* Extraiga el hueso con un deshuesador o un cuchillo pequeño. Recoja el zumo y añádalo a la fruta. Si lo desea, añada 7 g de ácido cítrico por cada 4,5 litros de almíbar, para realzar el color y el sabor.
Ciruelas de Damasco	Retire el tallo y lave la fruta.
Ciruelas claudias	*Enteras* Retire el tallo y lave la fruta. *A mitades* Haga un corte alrededor de la fruta hasta el hueso, sepárelas por la mitad y extraiga el hueso. Rompa algunos para extraer las semillas y añádalas a la fruta.
Frambuesas	Retire el cáliz y escoja la fruta. Procure no lavarla.
Fresas	No es una fruta adecuada para envasar.
Grosellas rojas y negras	Retire el tallo, escoja la fruta y lávela.
Grosellas silvestres	La fruta pequeña y poco madura se utiliza para hacer pasteles; la más blanda se sirve cocida a fuego muy lento. Retire el tallo, corte la corona y lávelas. Pinche la piel para que no encojan si las conserva en almíbar.
Higos	Si lo desea, retire el tallo y pele la fruta. Añada 2,5 ml (1/2 cucharadita) de ácido cítrico por cada 600 ml de almíbar. Enváselos con la misma cantidad de almíbar.
Manzanas	*Envasado normal* Pele las manzanas, extraiga el corazón y córtelas a rodajas gruesas; mientras las prepara, póngalas en una salmuera de 1,1 litro de agua con 10 ml (2 cucharaditas) de sal. Escúrralas rápidamente en agua fría antes de envasarlas. *Envasado compacto* Prepare las manzanas a rodajas, retírelas de la salmuera y sumérjalas en agua hirviendo en pequeñas cantidades de 1 1/2 a 3 minutos, hasta que la fruta esté tierna. Póngala en los tarros, de la forma más compacta que pueda.

Melocotones	Sumérjalos en un cazo de agua hirviendo durante 30 segundos, enjuáguelos en agua fría y pélelos. Pueden envasarlos enteros o divididos por la mitad (como los albaricoques). Colóquelos inmediatamente para que no pierdan color.
Membrillos	Prepárelos como las peras. Enváselos siempre en tarros pequeños para consumirlos en cantidades pequeñas, por ejemplo, como complemento de las manzanas.
Moras	Escójalas y trátelas con cuidado. Procure no lavarlas.
Peras (de postre)	Pélelas, divídalas por la mitad y extraiga el corazón con una cucharita. Durante la preparación, manténgalas en una salmuera de 15 g de sal y 7 g de ácido cítrico por 1,1 litros de agua. Enjuáguelas rápidamente en agua fría antes de envasarlas. Añada unas gotas de ácido cítrico o 10 ml (2 cucharaditas) de zumo de limón a cada tarro de 450 g.
Peras (de cocinar)	Prepárelas como las anteriores, pero como son más fuertes cuézalas lentamente en un almíbar de azúcar —100-175 g de azúcar por 600 ml de agua— hasta que estén blandas, antes de envasarlas. Añada unas gotas de ácido cítrico o 10 ml (2 cucharaditas) de zumo de limón a cada tarro de 450 g.
Piña	Pélela, recorte las hojas y extraiga el corazón. Límpiela y córtela a rodajas o trocéela.
Zarzamoras	Escójalas desechando las que estén dañadas y lávelas.
Zarzamoras con manzanas	Prepare las manzanas para envasarlas de forma compacta (ver arriba) antes de mezclarlas con las zarzamoras.

Zumo de tomate

Cueza los tomates a fuego lento hasta que estén blandos y cuélelos por un tamiz de nilón. Por cada 1,1 litros de pulpa, añada 300 ml de agua, 5 ml de sal, 30 ml de azúcar, 30 ml de zumo de limón y una pizca de pimienta. Esterilícelo como el puré de tomate.

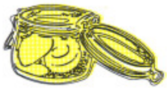
Problemas

Tarros sellados incorrectamente Compruebe que los tarros y los discos no tienen muesca, rotura ni desperfecto alguno. (Utilice un disco nuevo cada vez.) Siga las instrucciones de los diversos métodos de esterilización con exactitud.

Fruta que sobresale del tarro No afecta a la calidad del producto, pero desluce su presentación. Sucede cuando el tiempo de cocción es superior al indicado, la temperatura es demasiado alta, la fruta está suelta en el envase o es demasiado madura.

Aparición de moho o fermentación Sucede cuando la fruta es de poca calidad, el tiempo de esterilización es insuficiente o los envases están incorrectamente sellados.





Frutos que se vuelven oscuros Sucede cuando el líquido no cubre totalmente la fruta o cuando el tiempo de esterilización es inferior al indicado. Cuando el contenido se vuelve totalmente oscuro, puede ser debido a un producto en pobres condiciones, a un tiempo de cocción inferior al indicado o a que el envase no se halle en un lugar fresco y oscuro.

Frutos en licor

Es un método para conservar la fruta con la mínima cocción. Aunque los frutos en licor no se conservan como las mermeladas y las jaleas elaboradas con el método tradicional, su sabor es muy similar al original.

Melocotón al brandy

~

CANTIDAD APROXIMADA 450 G

450 g de melocotones frescos o un bote de 822 g de melocotones a mitades.
225 g de azúcar (si utiliza melocotones frescos)
150 ml aproximadamente de brandy o licor de naranja

~

Si utiliza melocotones frescos, sumérjalos en agua hirviendo y pélelos. Divídalos por la mitad y extraiga los huesos.

2 Prepare un almíbar ligero disolviendo 100 g del azúcar en 300 ml de agua. Añada los melocotones y cuézalos a fuego muy lento durante 4 o 5 minutos.

3 Retire la cacerola del fuego, escurra los melocotones guardando el almíbar y déjelos enfriar. Coloque la fruta en tarros pequeños.

4 Añada el resto del azúcar al almíbar y disuélvalo poco a poco. Llévelo a ebullición, hiérvalo a 110° y déjelo enfriar.

5 Mida el almíbar y añada igual cantidad de brandy o licor. Vierta sobre los melocotones. Tápelos como las verduras en escabeche (ver p. 62). Déjelos durante 2 o 3 meses antes de utilizarlos.

6 Si utiliza melocotones en conserva, escurra el almíbar y póngalo en un cazo (un bote de esta medida contiene 450 ml de almíbar). Reduzca el almíbar a la mitad hirviéndolo lentamente, retírelo del fuego y déjelo enfriar.

7 Pinche los melocotones con una aguja y póngalos en un tarro. Añada el brandy o el licor al almíbar y viértalo sobre la fruta. Tape el tarro como hizo con las conservas en escabeche (ver p. 62).

Ilustración: Frutos envasados.

Piña al brandy

~

CANTIDAD APROXIMADA 450 G

1 piña fresca pequeña o una lata de 822 g de piña troceada
225 g de azúcar (si utiliza piña fresca)
3 clavos enteros
1 rama de canela de 5 cm
150 ml de brandy o kirsch

~

Si utiliza piña fresca, pélela y recorte las hojas. Extraiga el corazón del centro. Límpiela y córtela a rodajas o trocéela.

2 Prepare un almíbar ligero disolviendo 100 g del azúcar en 330 ml de agua. Añada los clavos, la canela y la piña y cuézalo a fuego muy lento durante 10 minutos.

3 Retire la cacerola del fuego y escurra la piña guardando el almíbar, pero deseche la canela y los clavos. Déjela enfriar y coloque la fruta en una botella de cuello ancho.

4 Añada el resto del azúcar al almíbar y disuélvalo poco a poco. Llévelo a ebullición, hiérvalo a 110° y déjelo enfriar.

5 Mida el almíbar y añada igual cantidad de brandy o kirsch. Viértalo sobre la fruta. Tape la botella como hizo con las conservas en escabeche (ver p. 62).

6 Si utiliza piña en conserva, escurra el almíbar y póngalo en un cazo. Añada los clavos y la canela y manténgalo a fuego lento hasta obtener un almíbar consistente. Añada los trozos de piña y manténgalo durante 10 minutos más.

7 Retire la cacerola del fuego y añada el brandy o el kirsch. Deje enfriar la fruta y envásela. Vierta el almíbar y tape la botella como hizo con las conservas en escabeche (ver p. 62).



Cerezas al brandy

~

CANTIDAD APROXIMADA 450 G

450 g de cerezas frescas y limpias
225 g de azúcar
1 rama de canela
150 ml de brandy, aproximadamente

~

Pinche las cerezas con una aguja. Haga un almíbar ligero disolviendo 100 g del azúcar en 300 ml de agua. Añada las cerezas y la rama de canela y caliéntelas a fuego lento durante 4 o 5 minutos.

2 Retire la cacerola del fuego y escurra las cerezas, guardando el almíbar pero retirando la rama de canela. Déjelas enfriar y coloque la fruta en tarros pequeños.

3 Añada el resto del azúcar al almíbar y disuélvalo lentamente. Llévelo a ebullición, hiérvalo a 110° y déjelo enfriar.

4 Mida el almíbar y añada igual cantidad de brandy. Viértalo sobre las cerezas. Tape los tarros como hizo con las conservas en escabeche (ver p. 62).

Melocotón y fresas al caramelo

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

450 g de azúcar
275 g de fresas maduras, sin cáliz y a trozos grandes
1,4 kg de melocotones maduros, pero fuertes

~



Ponga el azúcar en un cazo ancho, de base gruesa, junto con 150 ml de agua. Caliéntelo a fuego lento hasta que se haya disuelto el azúcar, llévelo a ebullición y deje que borbotee hasta obtener un caramelo claro. No remueva.

2 Retire el cazo del fuego y añada 450 ml de agua tibia con cuidado (la mezcla salpicará). Llévela a ebullición y deje que hierva durante 2 o 3 minutos, removiendo hasta que el caramelo se haya disuelto por completo. Añada las fresas y manténgalas en el fuego durante 3 minutos más. Déjelo enfriar durante 3 o 4 minutos.

3 Pase la mezcla de fresas y caramelo por una batidora y pásela por un tamiz de nilón o déjela escurrir en una muselina. El caramelo deberá tener un color marrón claro y rosado. Mezcle el brandy, removiendo al mismo tiempo y déjelo enfriar.

4 Mientras, pele los melocotones y divídalos por la mitad hasta el hueso con un cuchillo grande y afilado. Colóquelos y apriételos en tarros hasta 1 cm del borde.

5 Vierta el caramelo de fresa hasta cubrir totalmente la fruta. Tape y selle los tarros y consérvelos en un lugar fresco, preferiblemente en la nevera. Consérvelos 2 o 3 días antes de abrirlos y utilícelos al cabo de 2 o 3 semanas.

Orejones y ciruelas pasas al brandy

~

CANTIDAD APROXIMADA 700 G

225 g de orejones
225 g de ciruelas pasas deshuesadas
225 g de azúcar
10 clavos
50 ml de brandy

~

Ponga los albaricoques y las ciruelas en cuencos separados, cúbralos con abundante agua fría y déjelos en remojo toda la noche.

2 Escurra los albaricoques y guarde 300 ml del agua. Escurra las ciruelas y deseche el agua.

3 Ponga en un cazo el agua, el azúcar y los clavos. Caliéntela a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve a ebullición y déjelo a fuego vivo hasta que el almíbar se reduzca a 300 ml. Vierta el brandy.

4 Mientras, ponga a capas los albaricoques y las ciruelas en tarros. Vierta el almíbar y séllelos. Consérvelos durante 3 semanas aproximadamente antes de abrirlos.

Rodajas de naranja al cointreau

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

350 g de azúcar
6 naranjas fuertes
1 rama de canela
2 o 3 clavos
150 ml de cointreau

~

Ponga el azúcar en un cazo con 450 ml de agua. Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto y llévelo a ebullición. Déjelo hervir durante 1 minuto y añada 450 ml más de agua.

2 Lave la corteza de las naranjas y córtelas a rodajas de 0,5 cm de grosor.

3 Añada las naranjas y las especias al almíbar y cuézalas a fuego muy lento durante 45 minutos, hasta que estén tiernas. Retírelas del fuego y escúrralas, reservando el almíbar y desechando la canela. Déjelas enfriar durante 30 minutos.

4 Envase la fruta en tarros y añada algunos clavos. Añada el licor al resto del almíbar y viértalo sobre las rodajas. Tápelos en seguida herméticamente, etiquételos y deje madurar la fruta durante 1 mes como mínimo antes de abrirlos.





Frutos rojos al vino

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

900 g de frutos rojos variados, como las fresas, las grosellas y las frambuesas
225 g de azúcar blanco refinado
media botella de vino tinto
6 vainas de cardamomo verde, triturado

~

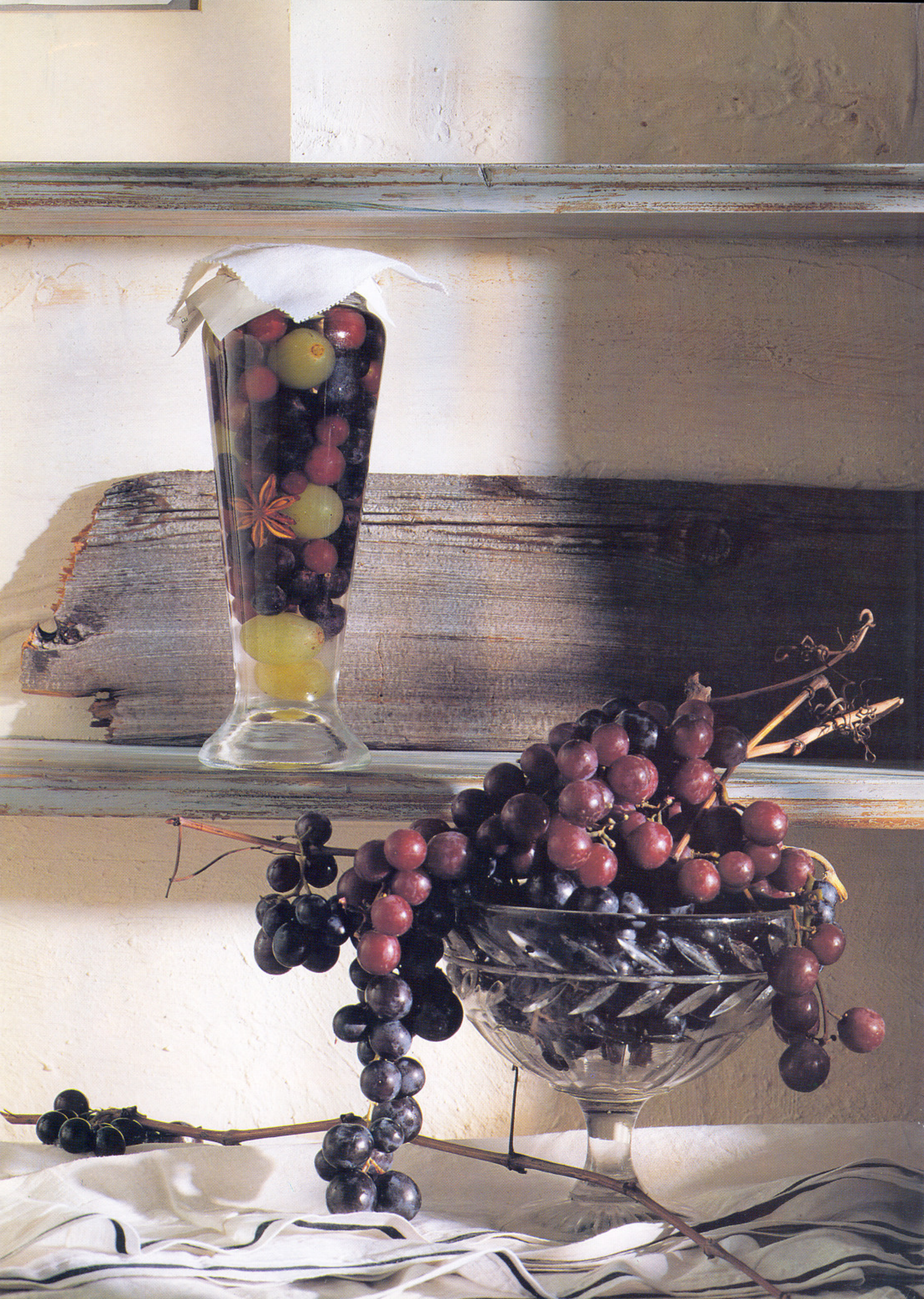
Extraiga el cáliz de las fresas y corte las más grandes por la mitad o a rodajas. Extraiga el tallo de las grosellas. Lave y seque la fruta.

2 Ponga el azúcar, el vino y el cardamomo en un cazo pequeño. Caliéntelo a fuego lento, removiendo de vez en cuando hasta que se haya disuelto el azúcar. Cuélelo.

3 Coloque la fruta a capas en un tarro grande y de cuello ancho. Cuando esté lleno hasta el cuello, vierta la mezcla de vino tinto. Tápelo con papel de polietileno o con una tapa de rosca. Consérvelo en la nevera durante 2 o 3 días como mínimo y utilícelo al cabo de 2 semanas.

Arriba: Frutos rojos al vino.
Al lado: Castañas en almíbar (p. 110).


Tangerine
Marmalade



Uva con anís al vodka

~

CANTIDAD APROXIMADA 1 L

450 g de uvas verdes y negras, sin pepitas
25 g de azúcar blanco refinado
2,5 ml (1/2 cucharadita) de anís
1 o 2 anises estrellados
450 ml de vodka

~

Extraiga el tallo de las uvas, lávelas y séquelas. Pínchelas con una aguja y enváselas en tarros de cuello ancho esterilizados.

2 Ponga el azúcar en un cazo junto con 150 ml de agua y caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Llévelo a ebullición y deje que borbotee durante 2 o 3 minutos.

3 Viértalo sobre las uvas junto con el anís, el anís estrellado y el vodka. Tape el tarro y séllelo. Consérvelo en la nevera durante 1 semana como mínimo antes de utilizarlo y durante 3 meses como máximo.

Cerezas en aguardiente

~

1 tarro de cristal de 2 l de capacidad
1 l de aguardiente («eau de vie»)
2,5 kg de cerezas frescas
200 g de azúcar

~

Escoger la fruta madura pero sin golpes ni manchas.

2 Cortar los rabos a 2 cm del fruto.
Lavar y secar con un trapo fino y muy limpio.
Llenar el frasco con las cerezas y el aguardiente.
Cerrar el frasco herméticamente durante 4 semanas.

3 Abrir y añadir el azúcar. Cerrar durante 3 días.
Agitar el frasco sin abrirlo para disolver el azúcar. Repetir la operación 2 veces más a intervalos de 3 días.

4 Conservar a oscuras y consumir al cabo de 2 meses.

Nota Puede utilizarse armagnac en vez de aguardiente.

Al lado: Uvas con anís al vodka.

Rumtopf

~

CANTIDAD APROXIMADA 450 G

450 g de fruta preparada (ver Nota)
225 g de azúcar blanco refinado
ron, brandy o kirsch

~

Limpie un tarro grande y alto de cerámica con cuello ancho y cierre hermético (no metálico) y limpie también un plato pequeño para colocarlo en el tarro.

2 Lave la fruta y séquela en papel absorbente. Extraiga el cáliz de las fresas y frambuesas, así como el tallo de las grosellas y las uvas. Pele la fruta con hueso si lo desea, divídala por la mitad y extraiga los huesos. Extraiga también la carne dura y la piel exterior de frutas como la piña; sumerja las rodajas de plátano en zumo de limón; pele las peras, extraiga el corazón y córtelas a rodajas; limpie la piel de las naranjas y córtelas a rodajas.

3 Coloque capas de cada uno de los frutos en un plato; rocíelas con azúcar por ambos lados. Déjelas reposar durante 1 hora aproximadamente.

4 Traslade la fruta y el azúcar al tarro y distribúyala de forma uniforme. Cúbrala completamente con licor.

5 Coloque un plato pequeño sobre la fruta para mantenerla sumergida, tape el tarro con papel de polietileno y ciérrelo. Consérvelo en un lugar seco y sin luz hasta colocar la siguiente capa, antes de 1 año.

6 Cuando añada fruta, repita el proceso colocando un platillo limpio cada vez y volviendo a sellar los tarros como antes. Remueva el contenido o deje las capas.

7 Cuando haya añadido la última capa de fruta, vierta más licor, tape el tarro y etiquételo. Consérvelo durante 1 mes como mínimo. Compruebe el nivel del líquido de vez en cuando y añada más si es necesario.

Nota El Rumtopf es una forma deliciosa de conservar fruta variada en azúcar y licor, que se prepara añadiendo capas de dos o más clases de fruta fresca cuando es la temporada. En la receta alemana original se utiliza ron, pero también se puede utilizar brandy o kirsch. Puede utilizar la mayoría de frutos, excepto las manzanas que en ocasiones fermentan. Las frutas blandas como las frambuesas y las grosellas son deliciosas, pero con el tiempo se deshacen. Algunas con mucha agua, como el melón, no deben conservarse demasiado tiempo porque disuelven el alcohol y pueden enmohecer o fermentar.



Castañas en almíbar

~

CANTIDAD APROXIMADA 350 G

225 g de azúcar
225 g de glucosa o dextrosa
350 g de castañas enteras, peladas o 350 g de castañas en conserva, escurridas
una vaina de vainilla

~

Ponga el azúcar y la glucosa o dextrosa en un cazo suficientemente grande para colocar las castañas. Añada 180 ml de agua y caliéntelo a fuego lento hasta que se haya disuelto el azúcar y llévelo a ebullición. Retírelo del fuego, añada las castañas y vuelva a llevarlo a ebullición. Retírelo del fuego, tápelo y déjelo reposar toda la noche, preferiblemente en un lugar templado.

2 Al día siguiente, vuelva a cocer las castañas y el almíbar en el cazo destapado. Retírelo del fuego, tápelo y déjelo reposar otra vez toda la noche.

3 El tercer día, añada la vainilla y repita el proceso. Caliente algunos tarros de 450 g en el horno, llénelos con las castañas y vierta el almíbar hasta cubrirlas. Tápelos herméticamente y compruebe que están bien sellados.

Nota Estas castañas en almíbar son deliciosas, pero no son exactamente iguales que los Marron Glacés cuya elaboración requiere unas condiciones especiales que la hacen imposible de realizar en casa.

Ciruelas claudias y almendras al ron

~

ciruelas pequeñas, fuertes pero maduras
azúcar de vainilla
almendras escaldadas
ron oscuro o suave

~

Lave las ciruelas y séquelas. Póngalas en un envase de barro cocido cubriéndolas con abundante azúcar, junto con unas pocas almendras bien apretadas. Cuando el recipiente esté lleno, cúbralo con una capa de azúcar.

2 Vierta suficiente ron hasta cubrir los frutos. Tápelo herméticamente y consérvelo en un lugar fresco y sin luz durante 6 meses como mínimo (mejor 1 año) antes de utilizarlas.

Melocotón con ciruelas «Mirabelle» y claudias con especias

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

450 g de azúcar
300 ml de vinagre de vino blanco
5 ml (1 cucharadita) de granos de pimienta de Jamaica
1 rama de canela
1 trozo pequeño de jengibre fresco, pelado y a rodajas
450 g de melocotones, a mitades y deshuesados
225 g de ciruelas, a mitades y deshuesadas
225 g de ciruelas claudias, a mitades y deshuesadas

~

Ponga el azúcar, el vinagre, la pimienta, la canela y el jengibre en una cacerola grande. Caliéntelo a fuego lento removiendo al mismo tiempo hasta que se haya disuelto el azúcar.

2 Cueza toda la fruta a fuego lento en el líquido, hasta que esté tierna.

3 Retire los frutos y enváselos en un tarro. Reduzca el líquido dejándolo hervir un poco y viértalo sobre los frutos hasta cubrirlos completamente. Selle los tarros y etiquételos.

4 Consérvelos unos meses antes de utilizarlos.





Salazón, ensilaje, secado, curado y ahumado

Las técnicas de salazón, secado, ensilaje, curado y ahumado son los métodos que se utilizaban originariamente para conservar algunos alimentos. Excepto el ensilaje, todos ellos son sistemas de secado que, al no existir humedad, impiden la formación de microorganismos y, por consiguiente, los alimentos no se deterioran. Ensilar frutos y verduras cuidadosamente y bajo determinadas condiciones permite conservar estos alimentos frescos durante mucho tiempo. Las técnicas de salazón, ensilaje y secado son métodos económicos y fáciles de realizar en el hogar.

Curado

El curado es un método mediante el cual se sala y se ahúma la carne y el pescado para que se conserven. Es una técnica poco recomendable de realizar en el hogar ya que pueden encontrarse alimentos curados en el mercado perfectamente preparados y con mayores garantías de seguridad.

Ahumado

El ahumado es un método para conservar la carne y el pescado secándolos al fuego de leña. Según la clase de leña que se utilice, como por ejemplo el roble, la haya o el enebro, se obtendrá un sabor particular. Antiguamente, algunos hogares disponían de una chimenea construida especialmente para ahumar alimentos y algunas tenían una dependencia especial para este fin. Hoy, sin embargo, muy pocos hogares disponen de tales chimeneas y en el mercado se pueden adquirir alimentos ahumados de gran calidad.

Existe un aparato especial de uso doméstico para ahumar pescado o carne. Son alimentos ahumados para consumo rápido, pero no para conservarlos durante largo tiempo.

Salazón

Este método, que consiste en salar el pescado y la carne, data de la época de los romanos. Era muy uti-

lizado hasta que aparecieron las neveras. Se aplica sobre todo a determinados pescados, hortalizas y frutos secos. Utilice sal de roca, sal marina o sal común; esta última es más barata y muy adecuada.

Ensilaje

Es una fórmula muy antigua de conservación. Existen diversos métodos y técnicas para ensilar algunos tubérculos, frutos fuertes y secos, y para mantenerlos en buen estado. (Las hortalizas verdes y los frutos blandos no se conservan bien.) Escoja siempre alimentos que estén en perfectas condiciones. Aunque la vida de estos alimentos sea limitada, merece la pena buscar un lugar apropiado donde conservarlos. El lugar ideal es un sitio fresco, húmedo y sin luz, como una bodega o un cobertizo con suelo de tierra, ladrillos o cemento. Un lugar bien ventilado y a salvo de ratones y heladas. A veces es necesario mojar el suelo para mantener la humedad.

Ensilar tubérculos

Existen diferentes métodos y técnicas para ensilar alimentos, desde rejillas y estantes, cajas, bandejas de alambre, sacos, arena, turba y redes, hasta abrazaderas* y «empanadas» pasadas de moda. El método a utilizar dependerá del producto que se desee ensilar.

No ensile ningún producto que no esté en perfectas condiciones, puesto que una parte en mal estado a la larga deteriora todo el producto. Tampoco ensile ningún alimento en las siguientes condiciones:

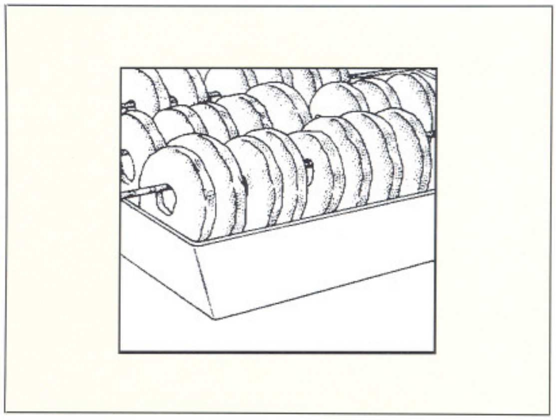
Cebollas Cebollas blandas, sobre todo la zona del cuello, o con zonas negras en el bulbo.

Zanahorias Cuando tienen muescas de gusanos.

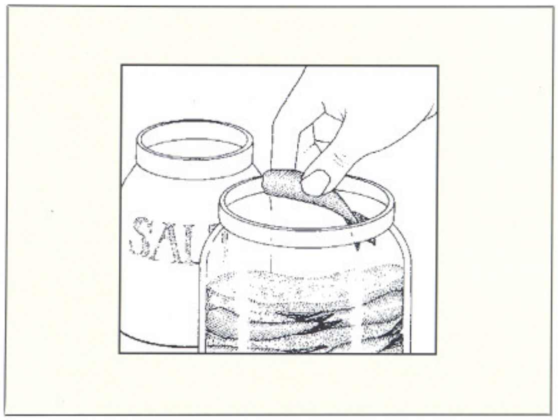
Chirivías Cuando tienen zonas blandas y oscuras de cancro.

Cualquier otro tipo de hortalizas Cuando tienen la piel dañada al levantarla: la piel es su aislamiento.

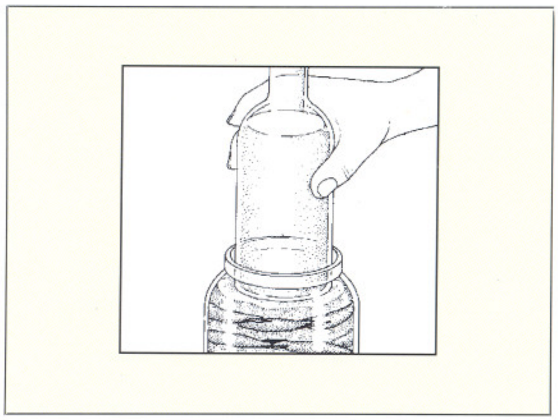
Abrazadera o «empanada» Es un método barato y sencillo que protege los tubérculos durante el invierno, aunque la abrazadera no se puede abrir en caso de helada. Escoja un lugar protegido y seco del jardín. Ponga una capa de paja seca de 1,5 m de ancho. Co-



Para secar las manzanas, ensarte las rodajas en palos y déjelas en un lugar templado (ver p. 116).



Para salar pescado, enváselo entre capas de sal en un tarro ancho (ver p. 120).



Prense el pescado y la sal del tarro con una botella llena.

loque los tubérculos en forma de montículo, cúbralos con una capa de paja de 15 cm de espesor y deje que las hortalizas transpiren durante unos pocos días.
Al cabo de unos pocos días, cubra la paja y todo el montículo con una capa de estiércol del mismo grosor, previamente aplanado con el dorso de una pala. El montículo debe estar totalmente encostrado en estiércol, excepto un haz de paja en la parte superior que hará de chimenea o de ventilación. Para cubrir la abrazadera, utilice estiércol de la misma base formando de este modo una zanja de drenaje. Así evitará que el fondo de la abrazadera se inunde cuando llueva.
Nota Este sistema es preferible cuando hay que ensilar un gran número de tubérculos y se pueden retirar unos cuantos a la vez. La abrazadera no debe abrirse a menudo. Para retirar cantidades pequeñas, hunda la mano en la «chimenea». Si son cantidades grandes, rompa la costra y sustitúyala después por otra.

Ensilar manzanas y peras

Generalmente, las variedades tempranas no se conservan bien y hay que consumirlas pronto, pero las últimas se conservan durante meses. Escójalas bien maduras y se mantendrán en perfecto estado. Las manzanas o las peras que tengan algún golpe, señal, picotazo o que hayan perdido el tallo o tengan algún otro defecto, deberán conservarse utilizando un método diferente. Trate la fruta con mucho cuidado, sobre todo las peras, que se mantienen en perfectas condiciones sólo durante unos pocos días.
Cuando haya escogido la fruta, manténgala en un lugar fresco y ventilado durante toda la noche. Ensile cada variedad por separado. Envuelva cada pieza en papel aceitado, papel de seda o de periódico. Coloque la fruta en forma de capas, sin que se toquen, en bandejas, rejillas, cajas o en el suelo. Las cajas se pueden apilar, siempre que el aire pueda circular por debajo. Guárdelas en un lugar sin luz o, si no es posible, cúbralas con paja o papel. Vigílelas y gírelas de vez en cuando.

Ensilar frutos secos

Se pueden ensilar la mayoría de estos frutos durante varios meses, siempre que estén secos y en buen estado. Deseche los que parezcan estropeados. No deseche las cáscaras.
Nueces Cójalas cuando estén maduras y hayan caído. Deseche la cáscara y el material fibroso que es donde empiezan a formarse los mohos. Si es preciso, friegue los frutos en agua fría con un cepillo blando, pero sólo durante unos segundos porque podrían romperse. Luego, extienda las nueces para que se sequen, donde haya corriente de aire si es posible y gírelas de vez en cuando. Cuando estén secas, consérvelas en un tarro grande o en un cántaro de barro con capas alternativas de una mezcla de sal y fibra de coco, o serrín, fibra de bulbo o virutas de madera seca, a cantidades iguales. Guárdelo en un lugar fresco y seco durante 6 meses como máximo.
Castañas Deseche la cáscara, limpie y ensile las castañas en sacos o cajas en un lugar fresco y seco.
Almendras dulces Ensílelas igual que las nueces.
Avellanas Agrúpelas cuando la cáscara empiece a secarse y colóquelas en bandejas de alambre en una habitación ventilada. Gírelas de vez en cuando para que no se enmohezcan.



Ensilaje de hortalizas

HORTALIZA	CONDICIONES Y/O PREPARACIÓN	ENSILAJE
APIO NABO	Cójalos antes de que llegue la escarcha. Expulse la tierra.	Ensílelo con arena en un cobertizo aireado. En las zonas más templadas, se pueden dejar en tierra cubiertos con helechos o con paja y desenterrarlos en invierno cuando se necesiten.
CALABACINES Calabazas	Escójalos con la piel dura	Ensílelos colgados de redes, bolsas de cuerdas o algún objeto similar que permita que el aire circule a su alrededor. Los más pequeños se pueden colocar sobre un estante, en un lugar bien ventilado. Gírelos para que no se pudran o enmohezcan.
CEBOLLAS	Cójalas cuando tengan la piel amarilla y se desprenda fácilmente. Déjelas secar en la superficie del estiércol. En época de lluvia, extienda las cebollas formando una capa y cúbralas para que se sequen. Antes de ensilarlas deben estar totalmente secas.	Colóquelas de modo que el aire pueda circular. Póngalas en bandejas hechas con listones de madera, cajas con base de alambre o enrístrelas. Cuelgue cuerdas delgadas y fuertes en un palo o una viga de un cobertizo o garaje. Arranque las raíces de las cebollas y átelas en las cuerdas por el cuello. Si es demasiado corto, utilice cordeles o rafia. Deténgase antes de que la cuerda sea demasiado pesada para sostener las cebollas. Coloque una ristra a mano, en la cocina o cerca de ella, y el resto en un lugar seco y ventilado. Puede utilizar también calcetines o mallas de nilón. Ponga las cebollas dentro de las perneras y haga un nudo entre cada unidad. Córtelas bajo el nudo cuando desee utilizarlas.
CHALOTAS	Déjelas secar igual que las cebollas. Sepárelas, arranque la piel seca, las hojas, etc.	Ensílelas igual que las cebollas en bandejas de madera o de alambre y en rejillas. Es muy difícil enristrarlas.
CHIRIVÍAS puerros apios aguaturmas	Elimine la tierra.	Es preferible dejarlas en la tierra y cogerlas sólo cuando se desee. Si no puede, coja las chirivías y déjelas formando un montículo donde el contacto con la escarcha las pueda endulzar y el agua de la lluvia las limpie.
COLINABO	Igual que la remolacha	Ensílelos poco tiempo como las remolachas. Los que se han sembrado más tarde se pueden dejar en la tierra y utilizarlos cuando se desee.
NABOS	Igual que las remolachas, las zanahorias y las patatas.	Igual que las remolachas, las zanahorias y las patatas.

Ensilaje de hortalizas, cont.

HORTALIZA	CONDICIONES Y/O PREPARACIÓN	ENSILAJE
PATATAS	Expulse la tierra.	Si son grandes cantidades, puede ensilarlas en abrazaderas (ver p. 150). Si son pequeñas cantidades, colóquelas en cajas de naranjas forradas con paja y cubiertas con más paja o papel de periódico, o bien guárdelas en bandejas de listones de madera y cubiertas con paja. También puede ponerlas en sacos, papel o polietileno. Los tubérculos tienen que «transpirar» unos días antes de ser empaquetados y hay que vigilar que no se pudran ni haya ratones. Haga unos agujeros pequeños en el polietileno o en los sacos para que las patatas puedan respirar.
PEPINOS	Escoja pepinos fuertes.	Ensílelos en un lugar fresco. Agrúpelos en rejillas o sobre un suelo de piedra.
REMOLACHA	Cuando las haya cogido, elimine la tierra. Arranque la parte superior dejando 5 cm del tallo de la hoja. De este modo no «exuda» tanto como si se cortan las hojas por la raíz.	Forre una caja con 2,5 cm de arena o turba ligeramente humedecida, ponga una capa de remolacha, luego de arena y así repetidas veces. Guarde las cajas en un lugar fresco y seco, a salvo de la escarcha y de los ratones. La arena o turba no debe estar demasiado húmeda o de lo contrario la remolacha se pudriría o se formarían mohos; sólo lo suficiente para que no encoja. Las remolachas también se pueden almacenar en una abrazadera (ver p. 150).
RUTABAGA	Igual que las remolachas, las zanahorias y las patatas.	Igual que las remolachas, las zanahorias y las patatas.
TOMATES	Escoja tomates fuertes, sin cortes ni defectos.	Cuelgue un racimo en un lugar aislado de la escarcha, aunque haya claridad. También puede guardar tomates verdes en bandejas, bajo la cama, en un armario o en cajones forrados con periódicos. Todo depende de su estado cuando se cojan. Si los quiere para Navidad, manténgalos en un lugar fresco, a salvo de la escarcha, y traslade unos cuantos a una habitación cálida. Póngalos en un cuenco grande; los tomates verdes madurarán más rápidamente si están junto a los maduros.
ZANAHORIAS	Igual que las remolachas, pero corte la parte superior junto a la cabeza.	Igual que las remolachas, con las raíces colocadas de pies a cabeza.



Secado

Utilizando un equipo básico de cocina, puede aplicar este método para secar algunos alimentos como las manzanas, las peras, las ciruelas pasas, los champiñones, las hierbas y las cebollas.

Seleccione la fruta madura y de buena calidad. Deséchela si tiene algún defecto o corte la parte dañada. Puede utilizar cualquier fuente de calor para secar los alimentos, siempre que disponga de ventilación. Desgraciadamente, el horno doméstico no se puede ajustar a una temperatura suficientemente baja para secar alimentos lentamente y, en su lugar, se cuecen y encogen. Sin embargo, se puede utilizar el calor que se mantiene en el horno después de la cocción para secar algunos alimentos. Esto significa que, al utilizar el calor residual del horno, los alimentos necesitan más tiempo para secarse. Un lugar donde haya una fuente de calor suave y constante, y donde el aire pueda circular libremente, como alguna zona sobre la caldera de la calefacción central, sería ideal. Los alimentos preparados deben estar en una bandeja de alambre o sobre una rejilla.

Si este método de conservación le atrae, puede interesarle adquirir un «deshidratador» eléctrico para secar una gran cantidad de alimentos al mismo tiempo.

Secar frutas

Manzanas y peras Pélelas y extraiga el corazón. Corte las manzanas a rodajas de 0,5 cm de grosor y divida

Arriba: Ensilaje de hortalizas (p. 112).
Al lado: Secado de frutos y hierbas.



las peras por la mitad o cuartéelas con un cuchillo afilado. Ponga la fruta en una solución de 50 g de sal por 4,5 litros de agua para que no se decolore. Déjela en esta solución durante 5 minutos, escúrrala y séquela.

Reparta la fruta en bandejas o ensártela en forma de aros en palos delgados y póngalos en un molde de asados. Séquela en el horno una vez apagado o sobre la caldera de la calefacción hasta que tenga una textura curtida. Necesitará de 6 a 8 horas. Cuando esté seca, retire la fruta y déjela enfriar. Envásela en tarros, latas o en cajas forradas de papel —no es preciso que sean recipientes herméticos— y consérvela en un lugar fresco, seco y bien ventilado.

Ciruelas pasas y albaricoques Conviene dividir la fruta por la mitad y extraer los huesos, aunque la más pequeña se puede secar entera. Lávela, séquela con cuidado y colóquela en bandejas con la parte cortada hacia arriba. Séquela igual que las manzanas y las peras.

Cocer fruta seca Déjelas en remojo toda la noche o durante varias horas antes de utilizarla. Escúrrala bien antes de tomarla como fruta cocida o para hacer puddings y empanadas.

Secar hortalizas

Champiñones Límpielos con un trapo húmedo; no los lave. Déjelos enteros o córtelos a rodajas o a cuartos. Séquelos igual que las manzanas. Añada los champiñones secos a las sopas, los estofados y las cazuelas. Déjelos en agua durante 30 minutos antes de freírlos o asarlos.

Cebollas Pélelas y córtelas a rodajas de 0,5 cm. Sepárelas en aros y sumérjalos en agua hirviendo durante 30 segundos. Escúrralos, séquelos y extiéndalos en bandejas o ensártelos en palos delgados. Séquelas igual que las manzanas. Póngalas en agua caliente durante 30 minutos. Escúrralas y séquelas en papel absorbente antes de freírlas o asarlas.

Secar tomates

Los tomates secados al sol tienen un sabor delicioso y son excelentes para condimentar cocidos, sopas, estofados y salsas. Si no puede adquirirlos y tiene tomates en abundancia, puede secarlos en su propio horno. Seleccione tomates pequeños, de tamaño similar y córtelos por la mitad. Colóquelos cara arriba en bandejas y déjelos en el horno a 100° de 2 a 3 horas, hasta que estén completamente secos y hayan encogido. Envóselos en tarros con hierbas, ajos o especias, cúbralos con aceite de oliva y guárdelos en la nevera.

Secar hierbas

Coja las hierbas en un día seco cuando haya desaparecido el rocío y antes de que el sol disipe los aceites esenciales. La mejor época es antes de que florezcan —en junio o julio— cuando tienen la máxima cantidad de aceite. Deseche las hojas dañadas y enjuague los tallos y las hojas polvorientas en agua fría.

Las hierbas se pueden secar al sol en 4 o 5 días. Sin embargo, con este método algunas hierbas suelen perder color y parte de su aroma. Es mejor y mucho más rápido secarlas en el horno a temperatura mínima y con la puerta entreabierta para que circule el aire. La temperatura no debe pasar de 32°. Ponga las hierbas en bandejas de alambre cubiertas con una muselina o estopilla para que circule el aire. Tardarán de 2 a 3 horas en secarse. Gírelas de vez en cuando para que se sequen más rápida y uniformemente.

También se pueden secar en un microondas. Ponga una capa de hierbas sobre una toalla de papel en el horno a la potencia máxima. El tiempo dependerá de la cantidad de hierbas. Cuando se enfríe, desmenúcelas con los dedos y envóselas (ver abajo).

El perejil y la menta conservan el color verde si se sumergen en agua hirviendo durante 1 minuto y luego se secan rápidamente.

Cuando el tallo y las hojas se vuelvan quebradizos sin perder el color verde, y se desmenucen con facilidad al frotarlas con los dedos, las hierbas estarán listas. Puede comprobarlo poniendo las hierbas secas en un tarro de vidrio, tápelo y déjelas unos días para ver si aparece humedad. Si así ocurre, gírelas y continúe el proceso de secado. Si las hojas se vuelven marrones, significa que están demasiado secas y no le servirán.



También puede colgar una rama en un lugar seco. Coja los tallos más largos que pueda, átelos en ramas pequeñas y cuélguelas al sol. Si es posible, póngalas en bolsas de papel de estraza y cuélguelas. Al cabo de tres días, empiece a vigilarlos regularmente hasta que estén secos.

Una vez secos, arranque las hojas de los tallos y desmenúcelas para envasarlas. No las frote muy fuerte porque si se convierten en polvo perderían parte de sus propiedades aromáticas. Las hojas de laurel son las únicas que deben quedar enteras ya que contienen una gran cantidad de aceite que se desprende al triturarlas. Cuando estén secas, consérvelas en tarros pequeños. Recuerde que las hierbas secas tienen un sabor mucho más concentrado que las frescas. Si en una receta utiliza hierbas secas en lugar de frescas, ponga sólo la mitad de la cantidad indicada. Puede hacer su propio ramo con una hoja de laurel, una rama de perejil y una de tomillo, atándolo con un trozo de muselina. Séquelas y añádalas a la sopa o el estofado.

Secar flores

Las caléndulas, las capuchinas, los pétalos de rosa y las violetas son ideales para condimentar pasteles, cremas, helados, sorbetes, almíbares, salsas y bebidas.

Coja las flores en un día seco y cálido, cuando se haya evaporado el rocío de la mañana. Escoja capullos recién abiertos y deseche las partes verdes. Séquelos en un lugar fresco y aireado donde no toque el sol. Déjelos unos días hasta que estén totalmente secos y consérvelos en un recipiente hermético o en una bolsa de polietileno sellada.

Pimienta negra con especias

~

15 g de pimienta negra molida
15 g de mejorana seca
15 g de tomillo seco
15 g de romero seco
15 g de ajedrea seca de invierno
15 g de macis molido

~

Mezcle bien todos los ingredientes, fíltrelos y consérvelos en un tarro etiquetado.

Hierbas y especias

~

25 g de hojas de laurel, secas y molidas
25 g de tomillo seco
25 g de mejorana seca
25 g de albahaca seca
22 ml de macis molido
7,5 ml (1 cucharadita 1/2) de nuez moscada rallada
7,5 ml (1 cucharadita 1/2) de pimienta molida
7,5 ml (1 cucharadita 1/2) de clavos molidos

~

Mezcle y filtre las hierbas y las especias. Póngalas en tarros de cristal limpios y secos. Etiquételos. Esta receta se puede utilizar para condimentar carne o salchichas, rellenos, etc.





Pescado en salazón

~

1,4 kg de anchoas o arenques frescos
900 g - 1,1 kg de sal marina

~

Limpie el pescado y deseche las cabezas. Lávelo en agua fría y séquelo en papel absorbente. Ponga el pescado en un plato entre dos capas de sal y déjelo reposar durante 12 horas o toda la noche.

2 Ponga una capa de 1 cm de sal en el fondo de un tarro de cuello ancho. Coloque una capa de pescado bien apretado.

3 Añada otra capa de sal y de pescado de forma transversal. Repita el proceso hasta llenar el tarro y acabe con una capa de sal. Deje 1 cm entre el borde y la última capa.

4 Continúe hasta envasar todo el pescado. Ponga un peso, que no sea de metal, encima de la última capa de cada tarro. Una botella llena de agua es ideal.

5 Déjelo en un lugar fresco durante 5 o 6 días, hasta que una sustancia aceitosa aflore a la superficie. Retire el aceite con una cuchara. Tape los tarros y consérvelos en un lugar fresco.

6 El pescado conservado de este modo se mantiene durante 6 meses como máximo. Antes de utilizarlo, déjelo en agua fría durante 1 minuto para eliminar el exceso de sal.



Hierbas secas variadas

~

50 g de perejil
25 g de ajedrea de invierno
25 g de tomillo con aroma de limón
25 g de mejorana dulce

~

Pese las hierbas antes de secarlas. Una vez secas, desmenúcelas, mézclelas bien y fíltrelas. Enváselas en un tarro y etiquételo.

Almendras o avellanas saladas

~

350 g de almendras o avellanas, sin cáscara
25 g de mantequilla o margarina
10 ml (2 cucharaditas) de sal

~

Si no ha escaldado las almendras, póngalas en un cuenco, cúbralo con agua hirviendo y déjelas de 3 a 4 minutos. Sumérjalas en agua fría durante 1 minuto y pélelas.

2 Para pelar las avellanas, déjelas cocer en una sartén de 2 a 3 minutos, agitándola de vez en cuando. Frote las pieles con los dedos o con un trapo limpio.

3 Derrita la mantequilla o la margarina en un molde y añada las almendras o las avellanas, girándolas hasta que estén cocidas. Póngalas en el horno a 150° durante 30 minutos, removiéndolas de vez en cuando.

4 Añada la sal y gírelas. Cuando estén frías, enváselas en un recipiente hermético.

Sauerkraut

~

15 g de sal marina por cada 150 g de col, arreglada y lavada

~

Escoja coles blancas y fuertes y córtelas a tiras delgadas. Ponga las tiras a capas en un tarro grande de barro cocido o de madera y espolvoree cada capa con sal.

2 Agite la col con las manos y apriétela después de colocar cada capa. Cuando el recipiente esté lleno, tape el tarro con papel de polietileno (no de aluminio) y ponga un plato invertido o una tapa encima. Coloque un objeto pesado que no sea de metal, como una jarra llena de agua, para mantenerlo herméticamente cerrado. Al cabo de unos días, la tapa debe estar bajo la superficie de la salmuera.

3 Déjelo a temperatura ambiente durante 3 semanas para que fermente, espumando de vez en cuando si es necesario. Si el nivel de la salmuera cede, vuélvalo a llenar con una solución de 25 g de sal en 1,1 litros de agua.

4 Al cabo de 3 semanas aproximadamente, cuando la col salada haya dejado de formar espuma y de fermentar, podrá utilizarla.

5 La sauerkraut debe ser conservada en tarros. Escurra la salmuera en un cazo grande y llévela a ebullición. Añada la col y vuelva a llevarla a ebullición, removiendo de vez en cuando. Puede condimentarla con carvi o vainas de enebro.

6 Ponga la col rápidamente en tarros calientes y limpios, apretando la sauerkraut para eliminar las burbujas de aire. Deje un espacio de 2,5 cm en la parte superior del tarro. Tápelo y esterilícelo durante 25 minutos (ver p. 94). Compruebe si está bien sellado, tápelo y consérvelo.

7 Generalmente, la sauerkraut se cuece en su propio líquido y se sirve con bacon, salchichas o carne de cerdo ahumada.





Bebidas y licores

Las bebidas, como los jarabes de frutas y los licores, pueden prepararse en casa. Puede utilizar prácticamente toda clase de frutas. La mejor época es el otoño, cuando la mayoría de frutas están maduras y se pueden coger fácilmente en jardines y huertos. Por otra parte, el licor tiene tres meses para madurar antes de las fiestas de Navidad. Esterilice siempre los jarabes, aunque no es necesario hacerlo con los licores.

Licores

Los licores se hacen dejando las frutas en licor durante varias semanas o meses, sin necesidad de que fermenten. Después del tiempo indicado y antes de embotellar el licor, las frutas se pueden tomar como postre. Los licores son muy fáciles de preparar y se conservan muy bien. Sírvalos con café después de comer.

Jarabes de fruta

Se hacen con frutas blandas como las zarzamoras, las grosellas negras, los arándanos, las frambuesas y las fresas. La fruta tiene que ser fresca y madura; reserve la que esté demasiado madura para hacer mermelada o consérvela envasada en botellas. Puede utilizar los jarabes para condimentar helados, pasteles y postres o como bebida diluida en agua o soda.

Cuando se extrae el zumo de la fruta no se necesita agua, excepto con las grosellas (300 ml por 450 g) y las zarzamoras (300 ml por 2,7 kg). El zumo se puede extraer de tres formas diferentes:

Método 1 Lave la fruta y escúrrala. Póngala en un cuenco sobre un cazo de agua hirviendo. Tritúrela con una cuchara de madera y déjela reposar 1 hora por 2,7 kg de fruta hasta que el zumo empiece a fluir, llenando el cazo con agua hirviendo a medida que se evapore. De este modo, la fruta no se cocerá demasiado y mantendrá todo su color y sabor.

Método 2 Lave la fruta y escúrrala. Póngala en un cazo con el agua (si es preciso) y llévela a ebullición a fuego vivo, removiendo constantemente. Cuézala durante 1 minuto, triturando las que estén enteras con una cuchara de madera o con un pasapurés de acero inoxidable.



Método 3 Puede utilizar cualquier modelo de exprimidor eléctrico que haya en el mercado.

Retire la fruta del fuego, si es preciso, y cuélela toda la noche por una bolsa de muselina escaldada o por un trapo. Traslade la fruta a un trapo de hilo limpio y dóblelo por los extremos. Gírelo en ambas direcciones para exprimir todo el zumo posible. Mida el zumo y añada 350 g de azúcar por cada 600 ml de zumo. Remueva para disolverlo.

Viértalo en botellas pequeñas esterilizadas hasta 4 cm del borde si utiliza un tapón de corcho, o 2,5 cm si utiliza un tapón de rosca, para dejar espacio cuando se dilate al calentarlo. Antes de utilizarlo, esterilice las botellas y sumerja los corchos, las tapas y los tapones en agua hirviendo durante 15 minutos. Selle las botellas con un corcho, cortado a nivel de la parte superior de la botella y cubierto con una tapa de plástico; o con un tapón de rosca o un corcho solo, atado con un alambre o cuerda para que no se salte durante el proceso de esterilización.

Para esterilizar las botellas de jarabe, póngalas en una cacerola alta acolchada con papel de periódico o un trapo fino en la base y entre cada una de las botellas. Llénela de agua tibia hasta la base del tapón, manténgala a fuego lento hasta alcanzar el punto de ebullición y, luego durante 20 minutos. (Si tiene un termómetro, manténgala a 77° durante 30 minutos.) Retire las botellas. Si utiliza sólo corchos, séllelas sumergiéndolos en cera derretida tan pronto como las botellas estén frías y se hayan secado los corchos (ver p. 86).

Consérvelas en un lugar fresco y seco; puede envolverlas para preservar el color del jarabe.

Brandy de albaricoques

~

CANTIDAD APROXIMADA 750 ML

12 albaricoques
600 ml de brandy
225 g de azúcar blanco refinado

~

Corte la fruta a trozos pequeños, pero guarde los huesos. Pártalos para obtener las semillas, desmenúcelas y póngalas en un tarro junto con la fruta.

2 Añada el brandy y el azúcar, selle el tarro y agítelo para disolver el azúcar. Déjelo en un lugar sin luz durante 1 mes, agitándolo varias veces por semana.

3 Cuele la fruta y consúmala por separado. Envase el licor en una botella y consérvelo hasta necesitarlo.

VARIACIÓN
Brandy de melocotón

Siga la receta anterior utilizando melocotones en lugar de albaricoques.



Brandy de cerezas

~

CANTIDAD APROXIMADA 750 ML

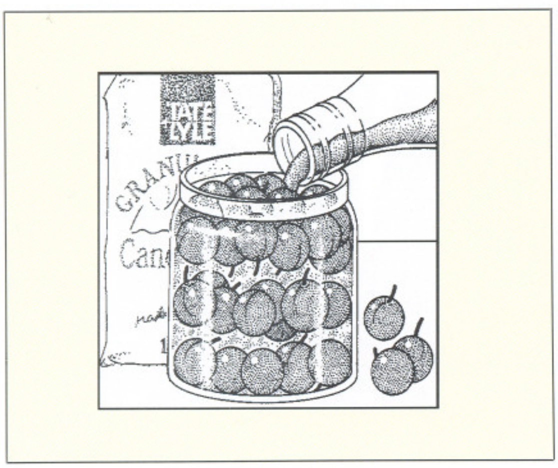
450 g de cerezas Morello, limpias
75 g de azúcar blanco refinado
600 ml de brandy

~

Extraiga los tallos de las cerezas o córtelos a 0,5 cm de la fruta. Seque las cerezas y pínchelas con una aguja.

2 Ponga capas de fruta y azúcar en un tarro. Cúbralas con el brandy y selle el tarro. Déjelo en un lugar sin luz durante 3 meses como mínimo, agitándolo dos o tres veces por semana hasta obtener un brandy de color rojizo intenso.

3 Cuele la fruta y tómela. Envase el licor en una botella y consérvelo hasta necesitarlo.



Para preparar Brandy de cerezas, coloque capas de fruta y azúcar en un tarro y llénelo con brandy.

Ginebra de frambuesa

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,3 L

450 g de frambuesas
350 g de azúcar
una botella de ginebra de 75 cl

~

Ponga todos los ingredientes en un tarro y séllelo. Déjelo en un lugar sin luz durante 3 meses, agitando el tarro cada día durante el primer mes y luego de vez en cuando.

2 Cuele el licor por una muselina, envάselo en una botella y consérvela.

Ginebra de naranja

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,1 L

corteza de 10 naranjas medianas
una botella de ginebra de 75 cl
225 g de azúcar

~

Corte la corteza de las naranjas en ocho partes y póngala en una bandeja dentro del horno. Ajuste la temperatura al mínimo y manténgala durante varias horas hasta que las pieles estén duras y quebradizas.

2 Póngalas en un tarro y cúbralas con ginebra. Si es preciso, retire algunas cortezas o añada más ginebra hasta cubrirlas por completo. Selle la jarra y déjela en un lugar oscuro durante 6 semanas, agitándola varias veces por semana.

3 Ponga el azúcar y 300 ml de agua en una cacerola y caliéntela a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Llévela a ebullición y deje que hierva durante 3 minutos. Retírela del fuego y déjela enfriar.

4 Cuele la piel y la ginebra por un tamiz de nilón, prensando suavemente la piel con una cuchara de madera. Añada el almíbar a la ginebra de naranja y cuélelo por una muselina.

5 Viértalo en botellas pequeñas y séllelas. Consérvelas en un lugar fresco durante 2 meses antes de servir el licor.



Ginebra de grosellas rojas

~

CANTIDAD APROXIMADA 750 ML

450 g de grosellas rojas, sin tallo y limpias
225 g de azúcar blanco refinado
600 ml de ginebra

~

Ponga las grosellas en un cuenco junto con el azúcar y remueva bien, triturando la fruta al mismo tiempo.

2 Traslade la mezcla a una botella limpia o a un tarro. Vierta la ginebra. Selle la botella y agítela para mezclar el contenido.

3 Consérvela en un lugar fresco, seco y sin luz durante 3 meses, agitándola de vez en cuando. Cuélela, pero guarde las grosellas. Vierta el líquido en una botella limpia y séllela con una tapa que no sea de metal. Etiquétela y consérvela en un lugar fresco y seco.

Whisky de naranja

~

CANTIDAD APROXIMADA 750 ML

2 naranjas
100 g de azúcar
1 rama de canela
600 ml de whisky

~

Pele finamente las naranjas. Corte la corteza a tiras delgadas y póngalas en un tarro.

2 Exprima el zumo y añádalo a la corteza junto con el azúcar y la canela. Agítelo para disolver el azúcar. Déjelo en un lugar fresco y sin luz durante 1 mes, agitando el tarro de vez en cuando.

3 Cuele la fruta y envase el whisky. Consérvelo hasta necesitarlo.

Al lado: Ginebra de grosellas.

Licor de moras

~

CANTIDAD APROXIMADA 2 L

1,8 kg de moras, limpias
15 ml de clavos enteros
15 ml de nuez moscada rallada
450 g de azúcar aproximadamente
300 ml de brandy

~

Ponga las moras, los clavos y la nuez moscada en un cazo con 600 ml de agua. Lleve el contenido a ebullición, manténgalo a fuego lento durante 15 minutos aproximadamente, hasta que las moras estén blandas. Déjelas enfriar.

2 Cuele la fruta por un trozo de muselina. Mida el zumo y añada 225 g de azúcar por cada 600 ml de zumo. Viértalo en un cazo y caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar.

3 Retire el cazo del fuego y vierta el brandy removiendo al mismo tiempo. Viértalo en botellas y consérvelo hasta necesitarlo.

Licor de ciruelas

~

CANTIDAD APROXIMADA 750 ML

450 g de ciruelas
una botella de 70 cl de vino tinto
150 g de azúcar
150 ml de ron

~

Perfore las ciruelas con un pincho, pero no extraiga los huesos. Póngalas en un tarro grande.

2 Vierta el vino en un cazo grande, añada el azúcar y llévelo lentamente a ebullición. Retírelo del fuego y añada el ron removiendo al mismo tiempo.

3 Cubra las ciruelas con la mezcla de vino y ron. Déjelas enfriar y selle el tarro. Déjelo en un lugar sin luz durante 1 mes como mínimo antes de consumirlo.

4 Para servirlo, ponga una ciruela en un palito dentro del vaso y vierta el licor hasta cubrirla.



Licor de albaricoque

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 L

450 g de albaricoques, limpios y a mitades
450 g de azúcar
una botella de 70 cl de vino blanco seco
300 ml de ginebra

~

Parta los huesos de los albaricoques, extraiga las semillas y escáldelas en agua hirviendo durante 1 minuto.

2 Ponga los albaricoques, el azúcar y el vino en un cazo y caliéntelo a fuego lento removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición y retírelo del fuego.

3 Vierta la ginebra y las semillas removiendo al mismo tiempo. Póngalo en un cuenco o en una jarra, tápela herméticamente y déjelo reposar durante 5 o 6 días.

4 Cuele el licor, embotéllelo y consérvelo durante 1 mes.

Licor de naranja

~

CANTIDAD APROXIMADA 600 ML

corteza fina de 6 naranjas
600 ml de vino blanco
150 g de azúcar blanco refinado
150 ml de ron blanco

~

Corte la corteza de las naranjas en cuatro partes y luego a tiras muy finas.

2 Deje el vino en la botella y añada tantas tiras de naranja como sea posible, apretándolas por el cuello de la botella con una cuchara de madera. Tápela con un corcho y déjela en un lugar sin luz durante 2 meses como mínimo, agitando la botella varias veces por semana.

3 Cuele la corteza y el vino por un tamiz de nilón, prensando la naranja suavemente con una cuchara de madera.

4 Añada el azúcar al vino y remuévalo hasta que se haya disuelto. Añada el ron, mézclelo bien y cuélelo por una muselina. Embotéllelo y déjelo reposar durante 1 mes antes de servirlo.

Cassis

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,1 L

450 g de grosellas negras, sin tallo y limpias
600 ml de gin y brandy
azúcar

~

Triture las grosellas. Póngalas en tarros con la ginebra o el brandy y ciérrelos con una tapa de rosca. Déjelos en un lugar oscuro durante 2 meses aproximadamente.

2 Cuele el alcohol y añada 175 g de azúcar por cada 600 ml de líquido. Viértalo en una jarra, tápela y déjela durante 2 días, removiéndolo de vez en cuando para disolver el azúcar. Cuélelo por una muselina. Embotelle el licor y déjelo madurar durante 6 meses antes de servirlo.

Vodka al chile picante

~

CANTIDAD APROXIMADA 300 ML

1 chile verde y 1 rojo o 2 guindillas
300 ml de vodka

~

Corte los chiles longitudinalmente. Mézclelos con el vodka en una botella con cierre hermético.

2 Agítela y déjela en un lugar fresco durante 2 semanas como mínimo antes de servirlo. Consérvelo durante 3 meses como máximo.

VARIACIÓN
Vodka con cítricos

Se obtiene un licor de color limón pálido. Añada un poco a un salteado de buey o pollo, o vierta un par de cucharadas a ensaladas de fruta o a rodajas de piña fresca. Prescinda de los chiles de la receta anterior y añada la corteza rallada de 3 limones.

VARIACIÓN
Vodka con pimienta

Prescinda de los chiles de la receta anterior y añada 300 ml de pimienta en grano (triturada). Puede servir este delicioso vodka en un Bloody Mary.



Vino de grosella roja

~

CANTIDAD APROXIMADA 750 ML

700 g de grosellas rojas
1 botella de vino tinto
450 g de azúcar blanco refinado
45-60 ml de brandy

~

Ponga las grosellas y el vino en un cuenco grande. Triture la fruta con una cuchara de madera. Tápela herméticamente con papel de polietileno y déjela reposar en un lugar fresco durante 3 días.

2 Cuele la fruta y el vino cuidadosamente en un cazo grande y vierta el azúcar removiendo al mismo tiempo. Caliéntelo a fuego lento, removiendo de vez en cuando hasta que se haya disuelto el azúcar. Lleve el contenido a ebullición y manténgalo en el fuego durante 10 minutos.

3 Añada el brandy al jarabe de grosella y viértalo en botellas esterilizadas. Luego, séllelas.

4 Guarde el vino en un lugar fresco y sin luz durante 1 semana como mínimo y 3 meses como máximo. Agítelo bien antes de servirlo.

Vino de naranja

~

CANTIDAD APROXIMADA 600 ML

600 ml de vino tinto seco
corteza troceada de 2 naranjas
corteza troceada de 1 limón
1 rama de canela
1 vaina de vainilla

~

Mezcle los ingredientes en una botella con cierre hermético. Agítela bien y déjela en un lugar fresco y sin luz durante 2 semanas como máximo.

2 Cuele el vino, vuélvalo a embotellar y consérvelo durante 3 meses como máximo.

Jarabe de grosella negra y romero

~

CANTIDAD APROXIMADA 600 ML

900 g de grosellas negras, sin tallo y limpias
2 ramas de romero fresco
azúcar blanco refinado
zumo de 1 limón

~

Seque las grosellas. Póngalas en un cuenco mediano junto con el romero y 300 ml de agua. Lleve el contenido a ebullición lentamente y manténgalo en el fuego durante 5 minutos, hasta que la fruta esté blanda y pulposa.

2 Exprima la mezcla por un tamiz de nilón extrayendo todo el líquido. Mídalo en un cazo pequeño. Añada 150 g de azúcar y el zumo de 1 limón por cada 600 ml.

3 Caliente la mezcla a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar, llévela a ebullición y déjela hervir durante 10 minutos, hasta obtener jarabe.

4 Viértalo en botellas limpias y tibias y séllelas con tapones de corcho o de plástico. Déjelas enfriar, etiquételas y consérvelas en un lugar fresco y oscuro durante 1 mes como máximo.

Página siguiente: (silla) Jarabe de grosella negra y romero; (hierba) Higos agridulces (p. 72), Ginebra de grosellas rojas (p. 127).

Páginas 132-133 (izquierda a derecha): Salsa de mantequilla de frambuesa (p. 162), Agua de fresas (p. 136), «Cosecha» en confitura al oporto (p. 26), Frutos rojos al vino (p. 106), Jalea de grosellas negras y canela (p. 37), Mermelada de arándano (p. 15), Ginebra de grosellas rojas (p. 127), Jarabe de escaramujo (p. 135), Chutney de cerezas dulces (p. 81).









Bebida de agua de rosas

~

CANTIDAD APROXIMADA 600 ML

450 g de azúcar
zumo de 1/2 limón, colado
45 ml de agua de rosas, tres veces destilada
colorante rojo

~

Ponga el azúcar en un cazo y añada 300 ml de agua fría. Remueva bien y llévelo a ebullición a fuego lento. Hiérvalo durante 1 minuto.

2 Retire el cazo del fuego y vierta el zumo de limón, el agua de rosas y colorante rojo suficiente para dar un color rubí al jarabe. Déjelo enfriar durante 5 minutos, viértalo en botellas limpias y secas y séllelas.

3 Sírvala disuelta en agua o soda fría. Puede conservar esta bebida en la nevera durante 10 días.

Al lado: Agua de rosas.

Jarabe de escaramujo

~

CANTIDAD APROXIMADA 600 ML

900 g de bayas de escaramujo
450 g de azúcar

~

Tenga preparados 1,7 litros de agua hirviendo en un cazo de aluminio o esmaltado.

2 Presione las bayas contra la hoja de una picadora y póngalas inmediatamente en el agua hirviendo. Llévelo a ebullición otra vez. Cuando empiece a hervir la mezcla, retire el cazo del fuego y déjelo durante 15 minutos.

3 Vierta las bayas en una bolsa de muselina escaldada y deje que el zumo gotee.

4 Devuelva la pulpa de la muselina al cazo, añada 900 ml de agua hirviendo, vuélvala a hervir y déjela reposar sin calentarla más durante otros 10 minutos.

5 Vierta el zumo en un cazo limpio, manténgalo en el fuego hasta que se reduzca a 900 ml aproximadamente y añada 450 g de azúcar. Remueva hasta que se haya disuelto y cuézalo durante 5 minutos más.

6 Vierta el jarabe en botellas calientes y séllelas en seguida (ver p. 162). Esterilícelas durante 5 minutos. Si sólo utiliza corchos, séllelas con parafina o con cera (p. 121).

Nota Es aconsejable utilizar botellas pequeñas ya que el jarabe no se conserva más de 1 o 2 semanas una vez abierto.



Agua de fresas

~

CANTIDAD APROXIMADA 600 ML

450 g de fresas, sin cáliz, limpias y secas
30 ml de azúcar en polvo
corteza rallada y zumo de 1 naranja grande
agua mineral con gas o de soda
menta fresca, para decorar

~

Corte las fresas a rodajas gruesas en un cuenco, rocíelas con azúcar y añada la corteza y el zumo de naranja. Tápelo y déjelas en un lugar fresco durante 2 o 3 horas.

2 Ponga la mezcla en un cazo mediano junto con 300 ml de agua. Lleve el contenido a ebullición, tápelo y manténgalo en el fuego de 5 a 10 minutos. Páselo por una batidora hasta obtener un puré suave.

3 Pase la mezcla por un tamiz de nilón forrado de muselina y déjela enfriar. Consérvela, tapada, en la nevera durante 1 semana como máximo.

4 Cuando esté lista para servir, reparta la mezcla entre cuatro vasos fríos y llénelos con soda o agua mineral con gas. Decórela con menta fresca.



Agua de naranja

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 ML

3 naranjas aproximadamente, limpias
700 g de azúcar
15 g de ácido cítrico

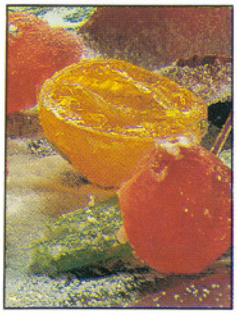
~

Ralle la corteza de las naranjas y exprima el zumo hasta obtener 300 ml.

2 Ponga la corteza, el azúcar y 450 ml de agua en un cazo y lleve el contenido a ebullición a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar.

3 Cuele el jarabe en una jarra, añada el zumo de naranja y el ácido cítrico y remueva bien. Viértalo en botellas, séllelas y esterilícelas (ver p. 124).

4 Sírvalo disuelto en agua o soda: 1 parte de Agua de naranja por 2 o 3 partes de soda, según el gusto. No la conserve más de 1 o 2 meses o se deteriorará el color y el sabor de la bebida.



Fruta escarchada y cristalizada

El escarchado y la cristalización son métodos de conservación que utilizan el azúcar como agente conservante. Las frutas escarchadas se pueden tomar como postre o como dulce. La corteza de los cítricos como las naranjas, los limones y las calabazas de cidra se puede escarchar para hacer pasteles, galletas, puddings, etc. Las flores, las hojas o los pétalos cristalizados se utilizan para decorar pasteles y postres.

Escarchado

El escarchado consiste básicamente en dejar macerar los frutos en almíbar añadiendo más azúcar diariamente durante un tiempo determinado, hasta que la fruta esté totalmente impregnada de azúcar. Al final, la fruta puede mantener su apariencia natural o adquirir un aspecto cristalizado.

Estos frutos son caros de adquirir debido a su costosa elaboración y a la cantidad de azúcar utilizada. Sin embargo, puede elaborarlos en su hogar siempre que sigan las instrucciones indicadas. Los frutos más recomendables son los que tienen un sabor característico, como las piñas, los melocotones, las ciruelas pasas, los albaricoques, las naranjas, las cerezas, las manzanas silvestres y las peras. Se puede utilizar fruta fresca o en conserva, pero no escarche diferentes clases de fruta en el mismo almíbar.

Fruta y almíbar escarchados

Fruta fresca La fruta tiene que ser madura, pero fuerte y sin defectos. Prepárela según requiera cada clase de fruta. Pinche las manzanas silvestres pequeñas y enteras, los albaricoques y las ciruelas pasas por varias partes con un tenedor de acero inoxidable; deshuese las cerezas; pele y divida por la mitad los melocotones y las peras, o cuartéelos. Estos últimos frutos no es preciso pincharlos.

Ponga las frutas en agua hirviendo y cuézalas a fuego lento hasta que estén tiernas. Las más duras, como los albaricoques, necesitan de 10 a 15 minutos aproximadamente; las blandas sólo necesitan de 2 a 4 minutos. Si se cuecen demasiado tiempo se deteriora la

forma y la textura, mientras que si están poco cocidas el almíbar penetra lentamente y la fruta adquiere un color oscuro y se endurece.

Frutas en lata Escoja fruta de buena calidad. La más recomendable es la piña troceada o a rodajas, las ciruelas pasas y los melocotones o los albaricoques a rodajas o a mitades.

El almíbar El azúcar granulado es el más recomendable para preparar el almíbar. Puede sustituir una parte de azúcar por glucosa: consulte las tablas de la p. 139 donde encontrará los detalles de la proporción de azúcar y líquido.

Observaciones

Cantidad de almíbar Si necesita más almíbar para cubrir la fruta, prepare más cantidad de la misma graduación, pero recuerde que la cantidad de azúcar que debe añadir ha de aumentar proporcionalmente. Por ejemplo, si el primer día aumenta la cantidad utilizada para fruta fresca a 450 ml de líquido y 250 g de azúcar, el segundo día deberá añadir 75 g de azúcar y el octavo día 125 g más.

Tiempo en remojo Es importante dejar la fruta en remojo durante 24 horas (o el tiempo indicado) antes de añadir más de azúcar.

Días 5, 7, 8, 10 Cuando añada 75 g más de azúcar, primero disuélvalo en el almíbar colado, luego añada la fruta y cuézala en el almíbar durante 2 o 3 minutos.

Días 11 o 14 Cuando obtenga un almíbar consistente como la miel, deje la fruta en remojo durante 3 días como mínimo o durante 2 o 3 semanas como máximo, depende de lo dulce que la prefiera.

Acabado final

Cuando la fruta esté completamente seca, envásela como se indica o preséntela de forma atractiva siguiendo uno de los métodos siguientes antes de envasarla.

Cristalización Coja las piezas de fruta escarchada y sumérjalas rápidamente en agua hirviendo. Séquelas y envuélvalas en azúcar blanco refinado.

Glaseado Prepare un almíbar fresco con 450 g de azúcar y 150 ml de agua, llévelo a ebullición y déjelo cocer durante 1 minuto. Vierta un poco en una copa. Sumerja la fruta escarchada en el agua hirviendo durante 20 segundos y luego sumérjala pieza por pieza en el almíbar utilizando un pincho. Ponga la fruta en una rejilla para secarla. Tape el resto del almíbar en la cacerola con un trapo húmedo y manténgalo tibio (le recomendamos una cacerola doble). Cuando el almíbar de la copa se vuelva turbio, sustitúyalo por otro fresco. Seque la fruta igual que antes, girándola de vez en cuando.

Aprovechar el almíbar

Cuando haya retirado la fruta, puede aprovechar el almíbar de varias maneras. Su sabor a frutas es delicioso y tiene una consistencia parecida a la miel. Añada un poco a las ensaladas de frutas y a las salsas o utilícelo para endulzar puddings o compotas.

Envasado

Envase las frutas en cajas de cartón o de madera, colocando cada pieza de fruta por separado en capas de papel encerado. Si lo prefiere, puede conservarlas en tarros tapados con un papel o una tela. No selle ni cierre herméticamente los recipientes ya que la fruta podría enmohecerse.

Cristalización

Las flores, las hojas y los pétalos cristalizados son muy atractivos y fáciles de preparar. Las flores y las hojas se pintan ligeramente con clara de huevo batido y luego se espolvorean con azúcar blanco refinado (ver p. 143). Se pueden utilizar casi todas las flores, excepto las que tienen bulbos venenosos. Las más recomendables son las flores más o menos lisas y con pocos pétalos, como las violetas, las primaveras, los pétalos de rosa y las flores del manzano, del peral o del cerezo. Escoja flores frescas y enteras, sin defectos ni golpes o marcas marrones. Cójalas por la mañana, cuando el rocío haya



desaparecido y los pétalos están totalmente secos. Las hojas de menta son muy apreciadas por su agradable sabor.

Tablas de tratamiento para la fruta escarchada

Con 450 g de fruta preparada (ver observaciones en la p. 138).

FRUTA EN LATA		
Día	Almíbar	Tiempo en remojo
1	Escurra el almíbar y prepare más hasta obtener 300 ml; añada 225 g de azúcar (o 100 g de azúcar y 100 g de glucosa). Disuélvalo, llévelo a ebullición y viértalo sobre la fruta.	24 horas
2	Escurra el almíbar, añada 50 g de azúcar, disuélvalo, llévelo a ebullición y viértalo sobre la fruta	24 horas
3	Repita el proceso del 2.° día	24 horas
4	Repita el proceso del 2.° día	24 horas
5	Repita el proceso del 2.° día, utilizando 75 g de azúcar	48 horas
6	–	–
7	Repita el proceso del 2.° día, utilizando 75 g de azúcar	4 días
8	–	–
9	–	–
10	–	–
11	Séquela en el horno a temperatura mínima o tápela ligeramente y déjela en un lugar templado hasta que esté completamente seca (puede tardar desde unas horas hasta 2 o 3 días), gírela 2 o 3 veces.	

FRUTA FRESCA		
Día	Almíbar	Tiempo en remojo
1	Escurra 300 ml del líquido de la fruta una vez cocida y añada 175 g de azúcar (o 50 g de azúcar y 100 g de glucosa). Disuélvalo, llévelo a ebullición y viértalo en la fruta.	24 horas
2	Escurra el almíbar, añada 50 g de azúcar, disuélvalo, llévelo a ebullición y viértalo sobre la fruta	24 horas
3	Repita el proceso del 2.° día	24 horas
4	Repita el proceso del 2.° día	24 horas
5	Repita el proceso del 2.° día	24 horas
6	Repita el proceso del 2.° día	24 horas
7	Repita el proceso del 2.° día	24 horas
8	Repita el proceso del 2.° día, utilizando 75 g de azúcar más	48 horas
9	–	–
10	Repita el proceso del 8.° día	4 días
11	–	–
12	–	–
13	–	–
14	Séquela igual que la fruta en lata (p. 179)	–



Fruta escarchada

~

fruta fresca como naranjas, albaricoques, piña, kiwi, peras, manzanas
azúcar
30 ml de agua de flor de naranja

~

Escoja piezas de fruta fuertes, maduras y sin golpes. Puede dejar la fruta pequeña entera, pero si la piel es dura —como la de los albaricoques o las ciruelas pasas— pínchela por varias partes.

2 Deshuese las cerezas. Pele los cítricos y divida las naranjas en segmentos, eliminando la piel blanca y la membrana. Pele las peras, las manzanas y los melocotones, y corte toda esta fruta por la mitad o a rodajas gruesas. Pele la piña, extraiga el corazón y los «ojos» y córtela a rodajas o trocéela.

3 Pese la fruta una vez preparada, antes de cocerla. Escarche siempre los diferentes tipos de fruta por separado.

4 Ponga la fruta en un cazo, cúbrala con agua hirviendo y manténgala a fuego lento hasta que esté tierna. Procure no cocerla demasiado ya que la fruta blanda perdería sabor y forma. Por otra parte, si se cuece poco quedará dura.

5 Por cada 450 g de fruta preparada, utilice 175 g de azúcar y 300 ml del agua de la cocción.

6 Retire la fruta del cazo con una cuchara de madera y póngala en un cuenco grande.

7 Disuelva el azúcar en el agua lentamente, removiendo constantemente con una cuchara de metal. Llévelo a ebullición y vierta el almíbar en la fruta hasta cubrirla por completo. Déjela reposar durante 24 horas.

8 Escurra el jarabe en un cazo y añada otros 50 g de azúcar. Disuélvalo poco a poco a fuego lento removiendo constantemente. Llévelo a ebullición y vierta el almíbar otra vez sobre la fruta. Déjelo durante 24 horas más.

9 Repita el paso 8 cada día durante los 5 días siguientes, hasta obtener un almíbar cada vez más fuerte.

10 A principios de la segunda semana, escurra el almíbar y añada 75 g de azúcar (en lugar de los 50 g que añadía hasta ahora). Disuélvalo y añada la fruta al jarabe del cazo. Manténgalo a fuego lento durante 3 o 4 minutos. Devuelva la fruta y el almíbar al cuenco. Déjelo en remojo durante 48 horas.

11 Repita el mismo proceso con 75 g de azúcar. Luego, añada 30 ml de agua de flor de naranja y déjelo en remojo durante 4 días. Es la última maceración y puede dejarlo hasta 2 semanas, si quiere. Cuanto más tiempo, más dulce quedará la fruta.

12 Finalmente, escurra el almíbar y extienda las piezas de fruta en una rejilla. Colóquela en una bandeja y cúbrala sin tocarla (con un molde al revés o papel de aluminio) para protegerla del polvo, las moscas, etc. Deje la fruta en un lugar templado durante 2 o 3 días o hasta que esté completamente seca. Mientras, gire cada pieza dos o tres veces.

13 Cuando estén secas, envase la fruta en cajas con papel encerado entre cada capa.

Frutas al caramelo

~

450 g de frutas variadas, preparadas (ver método)
225 g de azúcar en conserva
5 ml (1 cucharadita) de glucosa en polvo
una pizca grande de crémor tartárico

~

Las frutas más recomendables son los gajos de naranja o de mandarina, los trozos pequeños de piña, las uvas blancas o negras, las cerezas y las fresas. Escójalas en perfectas condiciones.

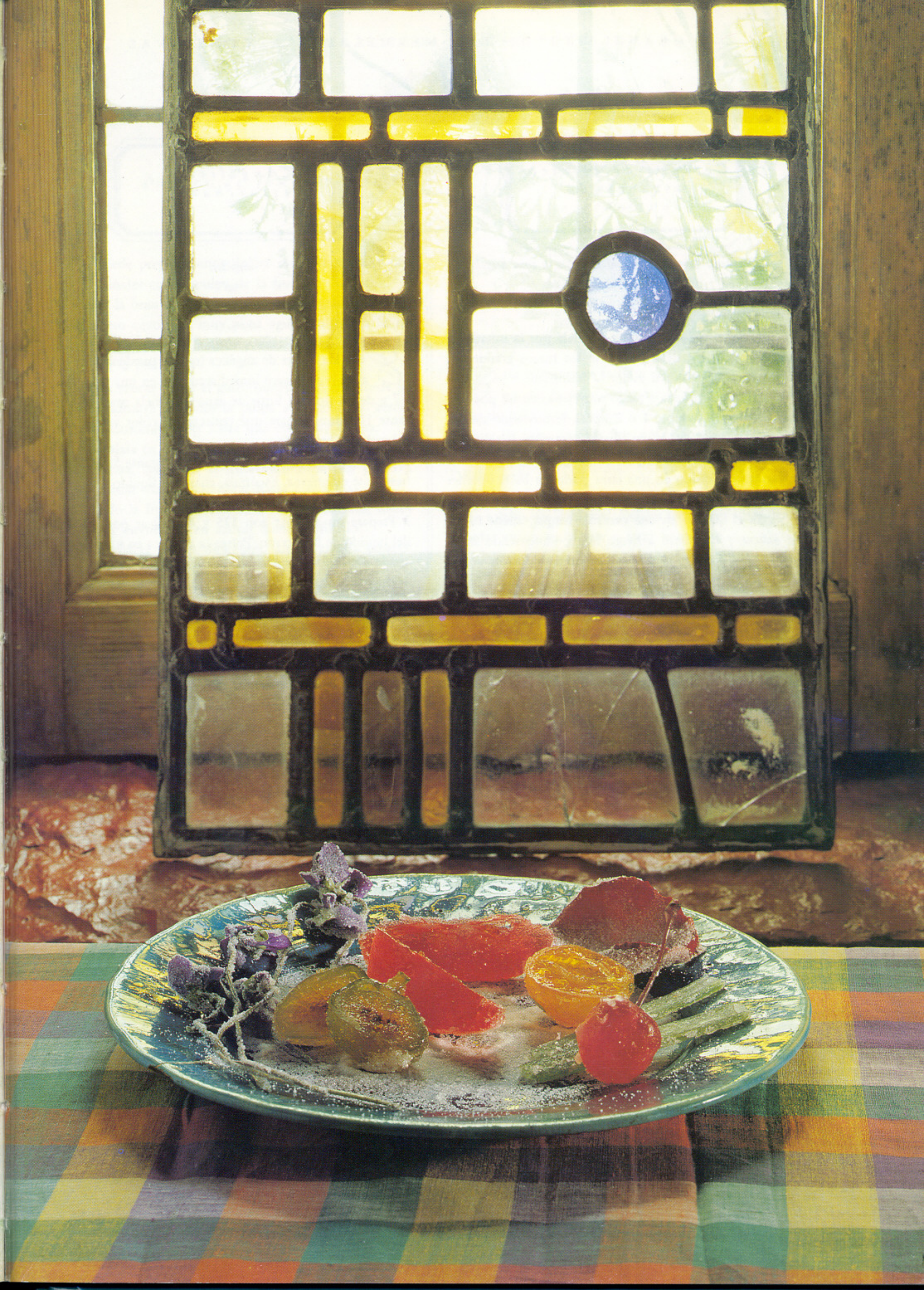
2 Lave y seque la fruta cuidadosamente y escurra la fruta enlatada. Pinche cada trozo con un tenedor o un palo de cóctel.

3 Prepare un almíbar con el azúcar y 60 ml de agua en un cazo pequeño y alto. Cuando se haya disuelto el azúcar, añada la glucosa y el crémor tartárico. Hiérvalo a fuego lento hasta que esté dorado y haya alcanzado una temperatura de 143°.

4 Sumerja la fruta pieza por pieza en el almíbar. Escúrrala dando un golpecito con el palo en el borde del cazo.

5 Ponga las piezas de fruta en un mármol o en un plato aceitado. Déjelas sin tocarlas hasta que estén secas y póngalas en cajitas de papel. Sírvalas como repostería.

Página siguiente: Frutas escarchadas y cristalizadas (arriba), Flores, hojas y pétalos cristalizados (p. 143).





Corteza de cítricos escarchada

~

6 naranjas, limones, limas o pomelos, o una mezcla
350 g de azúcar granulado

~

Lave o friegue la fruta, divídala por la mitad o a cuartos y pélela. No corte los trozos grandes de corteza porque retienen mejor la humedad.

2 Mantenga la corteza a fuego muy lento en un poco de agua hirviendo durante 1 o 2 horas, removiendo de vez en cuando hasta que estén tiernas. (Cambie el agua 2 o 3 veces cuando cueza la piel de los pomelos.)

3 Escurra el líquido en una jarra graduada hasta obtener 300 ml junto con el agua.

4 Vierta el líquido en una cacerola limpia, añada 225 g de azúcar y caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar. Llévelo a ebullición, añada la corteza, retírelo del fuego y déjelo en un lugar fresco durante 2 días.

5 Escurra el almíbar otra vez en una cacerola limpia. Añada el resto del azúcar. Añada la corteza y manténgala en el fuego hasta que esté semitransparente. Puede dejarla en este almíbar espeso durante 2 o 3 semanas.

6 Escurra el almíbar y ponga la corteza en una rejilla para secarla. Ponga la bandeja en un lugar templado. (La temperatura no debe ser superior a los 50° o la piel se volverá marrón y se deteriorará el sabor.)

7 El proceso de secado necesitará varias horas y habrá acabado cuando la piel no esté pegajosa. Una vez seca, envásela como se indica en la p. 179. Si lo desea, para acabar puede glasear o cristalizar la piel (ver p. 138).

VARIACIÓN
Corteza escarchada con especias

Añada seis clavos y una rama de canela al almíbar en el paso 4. Retire y deseche las especias en el paso 5.

Angélica escarchada

~

angélica
sal
azúcar

~

Eche los brotes de angélica (que se pueden coger en abril o en mayo) inmediatamente en una salmuera —7 g de sal por 2,3 litros de agua— y déjela macerar durante 10 minutos para que conserve el color verde. Enjuáguela en agua fría.

2 Cueza la angélica en agua hirviendo durante 5 minutos, hasta que esté tierna. Escúrrala, guarde el líquido y ráspela para extraer la piel.

3 Prepare un almíbar con 175 g de azúcar por 300 ml del líquido de la cocción. Ponga la angélica en un cuenco, añada el almíbar, tápelo y déjelo durante 24 horas.

4 Escurra y mida el almíbar, añada 50 g de azúcar por cada 300 ml y llévelo a ebullición. Vuelva a verterlo en el cuenco, tápelo y déjelo durante 24 horas.

5 Repita este proceso cinco veces más hasta obtener un almíbar consistente como la miel líquida. Hierva la angélica durante 2 o 3 minutos cuando añada el azúcar por última vez y déjela reposar durante 2 días.

6 Séquela en una rejilla y déjela en un lugar templado o en el horno a 110°. Envásela en tarros.

VARIACIÓN
Método rápido

Escoja unos brotes tiernos y córtelos a trozos de 7,5 a 10 cm. Póngalos en una cacerola con 450 g de azúcar por 450 g de brotes, tápela y déjela reposar durante 2 días. Llévela a ebullición a fuego lento y hiérvala hasta obtener una angélica clara y verde, luego escúrrala en un colador. Envuelva los brotes en azúcar blanco refinado y séquelos en el horno a 110° antes de envasarlos.

Dulces de frutas

~

Puede preparar unos dulces muy atractivos y originales con la pulpa de la fruta en almíbar.

2 Escoja la fruta madura, córtela a trozos grandes y póngala en un cazo con muy poca agua. Caliéntela lentamente hasta que esté blanda y cuélela para eliminar las pepitas y la piel.

3 Añada azúcar según el gusto (excepto en el caso de las peras maduras). Caliente la pulpa a fuego lento removiendo constantemente hasta que esté muy espesa.

4 Extiéndala en una bandeja y séquela lentamente a baja temperatura, igual que la fruta escarchada (ver p. 137). Puede tardar desde unas horas hasta 2 o 3 días.

5 Cuando la fruta esté fuerte, córtela en barritas, dados o bolas y envuélvala en azúcar blanco refinado.

Si desea hacer dulces diferentes, añada alguna especia, condimento o colorante.

Frutas glaseadas

~

fruta escarchada (ver p. 180)
450 g de azúcar

~

La fruta escarchada tiene que estar completamente seca. Ponga el azúcar en un cazo con 150 ml de agua y disuelva el azúcar poco a poco a fuego lento, removiendo al mismo tiempo. Llévelo a ebullición y deje que hierva durante 1 minuto aproximadamente.

2 Vierta un poco del almíbar en un cuenco pequeño y mantenga el resto encima de agua caliente. Ponga un poco de agua hirviendo en otro cuenco.

3 Utilizando un cuchillo o un pincho, sumerja la fruta escarchada pieza por pieza en el agua hirviendo durante 20 segundos y luego en el almíbar. Póngala en una rejilla para secarla. Cambie el agua a medida que se enfríe y el almíbar cuando se vuelva turbio.

4 Vuelva a secar la fruta durante 2 o 3 días girándola de vez en cuando.

Flores, hojas y pétalos cristalizados

~

1 clara de huevo
flores, pétalos y hojas (ver p. 138)
azúcar blanco refinado

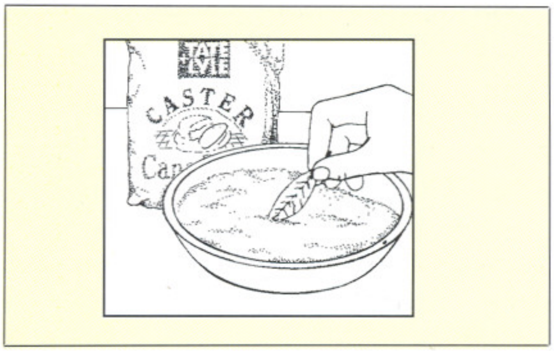
~

Bata suavemente la clara de huevo. Separe las flores, las hojas o los pétalos, pero deje un trozo corto de tallo si es posible.

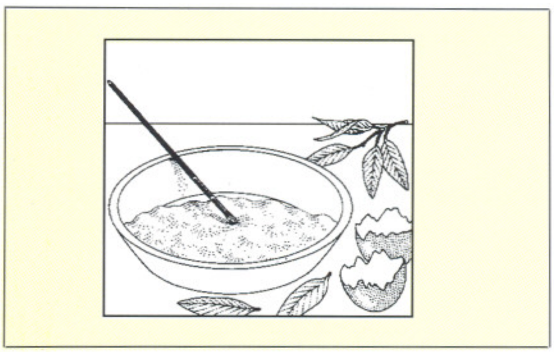
2 Pinte las caras de cada flor, pétalo u hoja con la clara.

3 Rocíe ambas caras con el azúcar y sacúdalas un poco. Déjelas secar.

4 Si es preciso, rocíelas otra vez con azúcar hasta que estén totalmente cubiertas. Déjelas secar bien antes de envasarlas en un recipiente o tarro hermético.



1. Para hacer hojas cristalizadas, pinte las dos caras con clara de huevo batida.



2. Sumerja las hojas en azúcar blanco refinado, sacúdalas y déjelas secar.



Frutos secos, relleno de pasteles y turrón

Este capítulo reúne la especialidad de los rellenos, que una vez preparados pueden guardarse durante un período largo, almacenados en tarros como las cremas, o en la nevera. La mayoría de estas recetas tiene como base los frutos secos o la fruta seca, como las ciruelas, los orejones y las pasas.

El relleno del pollo contiene orejones, que son difíciles de encontrar fuera de la temporada de Navidad. En las recetas en que se precisen pasas, es aconsejable que éstas sean sin cola. Los frutos secos deben ser de primera calidad, desechando los rancios o con defectos debidos a un almacenaje defectuoso. La fruta seca debe ser mantenida en remojo durante un tiempo antes de ser utilizada.

El turrón es un dulce a base de piñones, avellanas, almendras o nueces, tostados y mezclados con miel o azúcar, que se deja enfriar en moldes forrados con papel parafinado y luego se deja reposar al fresco unos días, según la variedad.

La receta del *strudel* es una variación simplificada para rellenar este típico pastel alemán.

Se trata, en definitiva, de recetas de temporada invernal, ya que si bien hoy en día resulta relativamente fácil encontrar fresas en invierno y naranjas en verano, la tradición nos impide seguir comiendo turrón en agosto, y hay que tener en cuenta además que los frutos secos se conservan mucho mejor durante los meses de invierno.





Crema de castañas

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,5 KG

2 kg de castañas
1 kg de azúcar
2 dl de agua
1 vara de vainilla

~

Hacer un corte en cada castaña y darles un hervor durante 3 minutos. Escurrir y quitarles la cáscara en caliente.

2 Cubrir las castañas con agua y ponerlas a hervir hasta que estén blandas y sea fácil chafarlas. Sacar unas pocas castañas y pasarlas por el pasapurés mientras están calientes; ir procediendo con las restantes.

3 Se pesa el puré obtenido. Pesar la misma cantidad de azúcar.

4 Derretir el azúcar con agua (2 dl por cada kg de azúcar) al fuego.

5 En una cazuela poner el puré, el azúcar derretido y la vainilla a fuego medio durante 15-20 minutos. Remover con una espátula de madera.

Nota Retirar algo delgado pues espesa al enfriar.

Cabello de ángel

~

CANTIDAD APROXIMADA 4 KG

1 calabaza grande verde con manchas blancas, especial para confitura y muy madura (un año)
1 limón
azúcar
canela

~

Lavar bien la calabaza. Con un martillo golpearla hasta romperla a trozos. Quitar las semillas.

2 Colocar en una cazuela grande, cubrir con agua y añadir un limón partido en dos. Hervir hasta que la pulpa se desprenda fácilmente (1 hora y media). Escurrir y dejar enfriar.

3 Con dos tenedores arañar los trozos para ir sacando los hilos de la calabaza.

4 Escurrir bien toda la carne y pesarla. Usar el mismo peso de azúcar. Volver a colocar en la cazuela la carne de la calabaza con el azúcar y la canela. Poner al fuego removiendo con una cuchara de madera durante 30-45 minutos hasta que esté confitada.

Compota vasca

~

CANTIDAD APROXIMADA 2,5 KG

500 g de pasas
150 g de orejones
150 g de higos secos
10 manzanas reinetas
200 g de azúcar
1 rama de canela
1 l de vino tinto de calidad
corteza de limón

~

Tener en remojo los orejones y las ciruelas durante una noche.

2 Poner en remojo los higos y las pasas durante 1 h y media.

3 Escurrir toda la fruta seca y cortar a trozos grandes.

4 Ponerla en una cazuela junto al resto de ingredientes, excepto las manzanas, y cubrir con agua. Cocer a fuego medio.

5 A los 20 minutos añadir las manzanas, peladas, arregladas y cortadas a gajos. Continuar la ebullición hasta que queden blandas.

Nota Si el jugo es poco consistente, escurrir las frutas y dejar reducir el líquido, volviéndolo luego a incorporar a la fruta.



Intzaursalsa

~

CANTIDAD APROXIMADA 750 KG

200 g de nueces sin cáscara
200 g de azúcar
1 rama de canela
1,5 l de leche

~

Picar las nueces.
2 Poner la leche con la canela y llevar a ebullición.
3 Añadirle las nueces y el azúcar.
4 Cocer lentamente, dejándolo reducir, durante 1 hora 1/2 aprox.
5 Dejar enfriar y servir espolvoreado de canela.

Relleno de strudel

~

CANTIDAD APROXIMADA 1 KG

200 g de ciruelas pasas sin hueso
200 g de almendra tipo marcona, molida
200 g de pasas sin semilla
1 kg de manzanas
corteza de un limón
1 rama de canela
1 copa de coñac
2 cucharaditas de azúcar
40 g de mantequilla

~

Poner en remojo las pasas y las ciruelas con el coñac unas horas.
2 Poner a cocer junto a la mantequilla, la manzana pelada y cortada, la canela, la corteza del limón y el azúcar. Cuando la manzana esté tierna, añadir las ciruelas y las pasas con el coñac.
3 Cuando se haya obtenido una mezcla suave, añadir la almendra.

Mazapán

~

CANTIDAD APROXIMADA 700 G

250 g de azúcar glas
350 g de almendras molidas
1 huevo
2 cucharaditas de café de zumo de limón

~

Poner el azúcar glas en un bol con el zumo de limón y las almendras molidas.
2 Añadir el huevo y trabajar hasta la perfecta unión de los ingredientes, pero sin exagerar pues la pasta resultaría oleosa.
Se conserva 4 semanas en la nevera. Para hacer formas añadir colorantes alimentarios y hacer las formas deseadas.

Arrope

~

CANTIDAD APROXIMADA 6 KG

2 l de zumo de uva
1 kg de azúcar
2 kg de melocotones
2 kg de peras
6 rajas de melón verde
6 rajas de sandía

~

Si es posible, obtener el zumo de la uva con una licuadora. Poner a hervir el zumo hasta reducirlo a la mitad. Añadir el azúcar y hervir durante 5 minutos espumando de vez en cuando.
2 Se pelan y despepitan la sandía y el melón. Se cortan a trozos pequeños y se hierven con agua hasta ablandarlos. Se escurren y se pasan por agua fría.
Pelar los melocotones y las peras cortándolas a pedazos.
3 Mezclar las frutas con el almíbar y hervir a fuego lento durante 40 minutos. Dejar enfriar.





Variante con manzana

~

1 l de zumo de uva
2 kg de manzanas reinetas ácidas

~

Hervir el zumo hasta reducir a la mitad. Añadir las manzanas peladas y cortadas en rodajas delgadas.
Juntar el almíbar y hervir de 2 a 3 horas.

Relleno de Navidad

~

CANTIDAD APROXIMADA 750 KG

200 g de orejones
200 g de ciruelas pasas
200 g de pasas
200 g de piñones
150 g de manteca de cerdo
3 manzanas

~

Dejar los orejones en remojo durante una noche.
2 Pelar las manzanas, retirar el corazón y cortarlas a trozos.
3 Freír todos los ingredientes a fuego lento en la manteca de cerdo, hasta que casi se deshaga la mezcla.
Esta mezcla es ideal para rellenar pollos en Navidad.

Guirlache

~

CANTIDAD APROXIMADA 225 G

100 g de almendras peladas
125 g de azúcar blanco
zumo de limón

~

Secar las almendras en el horno a temperatura moderada.
2 Ponerlas en un cazo de acero inoxidable junto al zumo de limón y el azúcar.
3 Cocer a fuego vivo, removiendo con una espátula de madera, con cuidado de que el azúcar no se queme.
4 Cuando haya adquirido un tono caramelo, retirar del fuego y echar sobre un mármol que previamente se habrá untado con aceite.
5 Aplanar con un rodillo hasta obtener el grosor deseado, y cortar en barras antes de que se enfríe totalmente.
Nota Pueden sustituirse las almendras por avellanas y piñones.

Turrón de almendra y avellana

~

CANTIDAD APROXIMADA 1 KG

250 g de azúcar
250 g de miel
250 g de almendras tostadas
250 g de avellanas tostadas
5 claras de huevo
canela

~

Pelar las almendras y avellanas. Se facilita la operación dándoles unos hervores. Molerlas y picarlas finamente.
2 Batir las claras a punto de nieve muy firme. Mezclar cuidadosamente con la almendra y la avellana picada.
3 Calentar la miel y el azúcar hasta que hiervan. Añadir la mezcla anterior removiendo sin cesar durante 10 minutos. Retirar del fuego.
4 Dejar enfriar en moldes forrados con papel parafinado. Espolvorear con canela.





Turrón de mazapán

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,5 KG

1 kg de almendras peladas
1 kg de azúcar
2 g de crémor tártaro
1 limón
fruta confitada o membrillo (opcional)

~

Triturar las almendras hasta que queden muy finas. Poner al fuego el azúcar, el crémor tártaro y un poco de agua. Cocer hasta obtener un almíbar a punto de hebra (29° en el pesajarabes).

2 Retirar del fuego, añadir la almendra y unas raspaduras de la corteza del limón, mezclándolo todo bien.

3 Untar moldes con aceite y llenarlos. Taparlos y colocar un peso encima. Dejar reposar unas 4 h.

Nota El punto de hebra se alcanza cuando mojando dos dedos en agua fría y luego en el jarabe, al juntarlos y separarlos se forma un hilillo que se rompe inmediatamente.

Si se desea añadir las frutas confitadas o el dulce de membrillo, debe colocarse en los moldes a capas alternas con la mezcla del turrón.



Turrón de Jijona

~

CANTIDAD APROXIMADA 1 KG

100 g de miel fina
400 g de azúcar blanco refinado
200 g de azúcar en terrones
400 g de almendras tostadas
100 g de nueces
100 g de piñones
una pizca de canela en polvo

~

Poner la miel a calentar en una cacerola de acero inoxidable.

2 Cuando empiece a hervir, espumar y añadir el azúcar refinado, removiendo con una cuchara de madera hasta obtener un jarabe a punta de bola blanda (37° en el pesajarabes).

3 Retirar del fuego y añadir las almendras, avellanas, nueces y piñones limpios y picados. Añadir los terrones de azúcar y mezclar bien.

4 Echar sobre un mármol espolvoreado de harina y dejar reposar 8 h.

5 Romper la masa con el mortero y triturarla en una máquina de mole junto a 12 terrones de azúcar, hasta obtener una harina fina.

6 Llenar unas cajitas de madera forradas de papel fino, espolvorear con canela, tapar y colocar un peso encima.

Nota El punto de bola blanda se comprueba mojando dos dedos en agua fría, luego en el jarabe y otra vez en agua fría. Al enfriarse, el almíbar debe quedar pegado a los dedos, y haciéndolo rodar entre los dedos debe obtenerse una bola blanda.



Conservas de uso rápido y otras

Aunque las técnicas de salazón y curado no son métodos prácticos ni recomendables para preparar conservas de carne y pescado en el hogar, existen otros sistemas para conservar estos alimentos durante corto tiempo. Estas conservas de consumo rápido constituyen un excelente complemento para su despensa. En este capítulo presentamos una serie de recetas inspiradas en la gastronomía de diferentes rincones del mundo, desde la tradicional carne de cerdo macerada (ver derecha) hasta las modernas y deliciosas cremas, salsas y compotas que se utilizan para mezclarlas con quesos y setas en aceite.

Estos métodos le permitirán conservar algunos alimentos desde unos días hasta 3 meses.

Sellar con grasa o mantequilla clarificada

La carne y el pescado cocidos se conservan durante un período de tiempo más largo en un envase sellado con grasa o mantequilla clarificada. El sello aísla el aire y la humedad que facilitan la formación de bacterias. Una vez roto el sello hay que consumir la carne o el pescado en el plazo de una semana.

La carne se puede macerar y conservar en la nevera durante 2 meses como máximo antes de servirla. La carne grasa de cerdo o de pato es la más adecuada para este tipo de conserva. En primer lugar, hay que salarla y luego dejarla cocer, rustida o al horno bastante tiempo hasta que esté tierna para eliminar toda la humedad. Una vez cocida, se cuela la grasa y se guarda. Se separa la carne en tiras con un tenedor y se guarda en frascos pequeños o en un plato grande antes de taparla con la grasa.

Días antes de una celebración, puede preparar una conserva de carne de buey o de gambas y sellarla con mantequilla para servirla como aperitivo.

Conservas en vinagre

El vinagre actúa como conservante y, del mismo modo que se utiliza para conservar hortalizas y frutos, también se puede utilizar para conservar pescado (ver



pp. 61-62). De este modo, el pescado se conserva en la nevera durante 1 mes aproximadamente (ver la receta de los Arenques macerados en la p. 159).

Pasta de anchoas, alcaparras y aceitunas

~

INGREDIENTES PARA 3 O 4 PERSONAS

50 g de anchoas de lata o 8 filetes desalados
leche
75 g de aceitunas negras deshuesadas
60 ml de alcaparras
100 g de atún en aceite, escurrido
50 ml de aceite de oliva
15 ml de zumo de limón
15 ml de brandy
pimienta negra

~

Deje las anchoas en un poco de leche toda la noche. Escúrralas.

2 Ponga las anchoas, las aceitunas, las alcaparras y el atún en una batidora hasta obtener una pasta espesa.

3 Añada el aceite y el zumo gota a gota, como si hiciera mahonesa, hasta obtener una pasta suave. Añada el brandy y pimienta a su gusto.

4 Envásela en tarros pequeños y atractivos, cúbrala con una capa de aceite y séllelos. La pasta se conserva durante varias semanas en la nevera.

5 Cuando la sirva, mezcle la capa de aceite y sirva la pasta con pan tostado o con crudités tibias al vapor.



Tapenade

~

250 g de aceitunas negras con hueso
12 filetes de anchoas desaladas
1 diente de ajo
45 ml de aceite de oliva (3 cucharadas soperas)
1,5 alcaparras (1 cucharada sopera)
rebanadas de pan

~

Extraer el hueso de las aceitunas y limpiar las anchoas de espinas.

2 Poner en la picadora todos los ingredientes y hacer una pasta.

3 Tostar el pan y untar con la pasta.

Harissa (pasta de pimientos picantes)

~

CANTIDAD APROXIMADA 30 ML

25 g de chiles rojos secos
1 diente de ajo, pelado y troceado
5 ml de semillas de carvi
5 ml de semillas de comino
5 ml de semillas de cilantro
una pizca de sal
aceite de oliva

~

Deje los chiles en remojo durante 1 hora. Escúrralos, póngalos en un mortero o en una picadora junto con el ajo y las especias, y píquelos hasta obtener una pasta.

2 Póngala en tarros pequeños, cúbrala con aceite de oliva y séllelos. La pasta Harissa se conserva en la nevera durante 2 meses como máximo. Puede utilizar el aceite para condimentar las ensaladas.

Pesto

PARA 4 PLATOS DE PASTA

50 g de hojas de albahaca fresca
2 dientes de ajo, pelados
30 ml de piñones
sal y pimienta fresca molida
100 ml de aceite de oliva
50 g de queso parmesano

Ponga la albahaca, el ajo, los piñones, la sal, la pimienta y el aceite en una batidora hasta obtener una salsa cremosa.

2 Traslade la mezcla a un cuenco, ralle el queso y mézclelo todo. Trasládelo a un tarro. El pesto se conserva en la nevera durante 2 semanas como máximo. Pruébelo y rectifique antes de servirlo.

Crema de anchoas y alcaparras

CANTIDAD APROXIMADA 60 ML

2 latas de anchoas
15 ml de alcaparras
25 g de aceitunas negras deshuesadas
15 ml de mostaza en grano
una pizca de albahaca y tomillo seco
pimienta fresca molida
30-45 ml de aceite de oliva (opcional)

Escurra las anchoas, reservando el aceite. Póngalas en una batidora junto con las alcaparras, las aceitunas, la mostaza, la albahaca, el tomillo y la pimienta.

2 Mézclelo hasta que esté suave, añada el aceite de las anchoas o, si lo prefiere, el aceite de oliva. Vuelva a mezclarlo hasta obtener una pasta suave.

3 Envase la crema en tarros pequeños y atractivos, cúbrala con una capa de aceite y séllelos. Consérvelos en la nevera durante varias semanas.

Salsa verde (perejil, alcaparras y anchoas)

CANTIDAD APROXIMADA 300 ML

100 ml de aceite de oliva
15 ml de vinagre de vino blanco o zumo de limón
45 ml de alcaparras, troceadas
1 diente de ajo, pelado y a trocitos
3 anchoas, escurridas y a trocitos
2,5 ml (1/2 cucharadita) de mostaza picante
pimienta fresca molida

Ponga todos los ingredientes en un cuenco o tarro y bátalo o agítelo.

2 Trasládelo a otro tarro, si es preciso; tápelo con un cierre de rosca y consérvelo en la nevera durante 2 o 3 semanas. Sirva la salsa con pasta, patatas al horno, pescado, carne asada o ensaladas.

Salsa romesco

1 cabeza de ajos
50 g de almendras tostadas
1 rebanada de pan tostado
1 vasito de aceite
2 cucharadas de buen vinagre
1 ñora
1 pimiento rojo
pimentón
sal

Poner la ñora en remojo con agua.

Se asan al horno los ajos y el pimiento. Una vez tiernos se pelan y se reservan.

2 En un mortero se machacan las almendras, el pan y la ñora. Se añaden los ajos, el pimiento, el aceite, el vinagre, el pimentón y la sal.

Nota Una variante para acompañar carnes es añadir tomates asados y menta fresca.

Salsa satay (limón, coco, soja y mantequilla de cacahuete)

~

CANTIDAD APROXIMADA 300 ML

15 ml de aceite vegetal
1 cebolla pequeña, pelada y a trocitos
5 ml (1 cucharadita) de chile en polvo
5 ml (1 cucharadita) de corteza de limón finamente rallada
1 diente de ajo, pelado y triturado
50 g de agua de coco
60 ml de mantequilla de cacahuete
30 ml de salsa de soja

~

Caliente el aceite en un cazo y fría la cebolla durante 10 minutos aproximadamente, hasta que esté dorada y crujiente. Añada el resto de los ingredientes y 150 ml de agua hirviendo.

2 Lleve el contenido a ebullición removiendo constantemente y manténgalo en el fuego durante 3 o 4 minutos. Déjelo enfriar.

3 Vierta la salsa en tarros y consérvela en la nevera durante 2 semanas como máximo.

4 Sírvala fría o tibia con pollo asado, gambas, buey o verduras.

Salsa de nueces

~

CANTIDAD APROXIMADA 225 ML

1 rebanada pequeña de pan integral
40 g de nueces, sin cáscara
10 ml (2 cucharaditas) de zumo de limón
1 diente de ajo, pelado
sal y pimienta fresca molida
200 ml de aceite de oliva

~

Retire la corteza del pan y déjelo unos minutos en agua fría.

2 Escurra el pan para eliminar el exceso de agua y póngalo en una batidora.

3 Añada las nueces, el zumo de limón, el ajo, la sal y la pimienta y mézclelo todo hasta que esté bien triturado.

4 Añada poco a poco el aceite por un embudo con la batidora todavía en marcha. Traslade la salsa a un tarro y consérvelo en la nevera durante 1 semana como máximo.

5 Pruebe la salsa y agítela bien antes de servirla con ensaladas, patatas al horno, pasta o verduras.

Conserva de setas silvestres

~

CANTIDAD APROXIMADA 2 L

1 cebolla pequeña, pelada y troceada
1 zanahoria, troceada
2 dientes de ajo, pelados
sal y pimienta fresca molida
450 ml de vinagre de vino blanco
ramas de romero, tomillo y perejil
3 hojas de laurel fresco
6 semillas de cilantro, triturado
12 granos de pimienta blanca, triturados
900 g de setas silvestres, como níscalos, setas de cardo, etc.

~

Saltee las cebollas y las zanahorias en un poco de aceite junto con el ajo, durante 5 minutos o hasta que estén blandas. Añada sal, pimienta, vinagre, hierbas, cilantro y pimienta blanca junto con 450 ml de agua. Lleve el contenido a ebullición y déjelo cocer sin tapar durante 10 minutos.

2 Ponga las setas en un cuenco grande y vierta la mezcla de vinagre. Tápelas y déjelas macerar toda la noche.

3 Cuele las setas y enváselas en un frasco. Añada el laurel, las hierbas y el condimento. Cúbralo con aceite de oliva y séllelo con una tapa. Consérvelo durante 3 o 4 semanas antes de utilizarlo. Sírvalo con rebanadas de pan integral para absorber el zumo de las setas.

Al lado: Setas silvestres.



Salsa de saúco

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 ML

900 g de bayas de saúco
175 g de cebollas, peladas y troceadas
10 ml (2 cucharaditas) de sal
300 ml de vinagre de especias (ver p. 61)
700 g de azúcar

~

Elimine el tallo de las vainas, lávelas y escúrralas. Ponga todos los ingredientes en un cazo a fuego lento hasta que la fruta esté partida y las cebollas tiernas.
2 Pase la mezcla por un tamiz de nilón y devuélvala al cazo. Manténgalo en el fuego hasta obtener una salsa espesa y se haya evaporado el exceso de vinagre.
3 Déjela enfriar, envásela en botellas esterilizadas y ciérrelas herméticamente. Consérvela en la nevera durante 2 semanas como máximo.

Condimento de sésamo, limón y mejorana

~

CANTIDAD APROXIMADA 60 ML

15 ml de semillas de sésamo
15 ml de mejorana seca molida
15 ml de tomillo seco molido
15 ml de corteza rallada de limón
5 ml (1 cucharadita) de sal

~

Mezcle todos los ingredientes y consérvelos en un tarro durante 2 semanas como máximo. Sírvalo para condimentar ensaladas y estofados o batido con mantequilla y untado en rebanadas de pan de 2,5 cm. Envuélvalo en papel de aluminio y cuézalo en el horno hasta que esté caliente.

Mostaza con miel

~

CANTIDAD APROXIMADA 800 G

225 g de semillas de mostaza blanca
300 ml de vinagre de vino blanco al ajo
15 ml de canela molida
una pizca de jengibre molido
75 ml de miel líquida

~

Ponga las semillas de mostaza, el vinagre y las especias en un cuenco mediano. Tápelo y déjelo macerar toda la noche.
2 Bata la mezcla junto con la miel, hasta obtener una pasta espesa, utilizando un mortero o en un cuenco fuerte con el extremo de un rodillo. Añada un poco más de vinagre, si es preciso, para mezclar mejor los ingredientes.
3 Envásela en tarros esterilizados, tápelos y consérvelos en la nevera durante 1 mes como máximo.

Queso de cabra en aceite de hierbas y azafrán

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,6 L

8 quesos frescos de cabra (50 g cada uno)
1,1 litros de aceite de hierbas y azafrán (p. 86)

~

Ponga los quesos en un tarro grande de cuello ancho. Vierta poco a poco el aceite de hierbas y azafrán hasta cubrirlo por completo.
2 Tápelo y consérvelo en la nevera durante 1 semana como mínimo y 1 mes como máximo. Sírvalo untando el pan con un poco del aceite y tuéstelo. Puede utilizar el aceite para aliñar las ensaladas o para la carne y el pescado a la plancha.

Chutney fresco de zanahoria

~

CANTIDAD APROXIMADA 450 G

450 g de zanahorias, peladas
1 cebolla pequeña, pelada
45 ml de menta fresca troceada
un trozo de 2,5 cm de jengibre fresco, pelado y a trocitos
7,5 ml (1 cucharadita 1/2) de sal
60 ml de zumo de limón o de lima

~

Ralle finamente las zanahorias y la cebolla y mézclelas con la menta, el jengibre y la sal.

2 Añada el zumo de limón o de lima para humedecer la mezcla.

Envase el chutney en tarros y consérvelo en la nevera durante 2 o 3 días como máximo.

Chutney fresco de menta

~

CANTIDAD APROXIMADA 350 G

50 g de hojas de menta fresca
60 ml de hojas de cilantro fresco
1 cebolla mediana, pelada y a trozos grandes
zumo de 1/2 o 1 limón
2,5 ml (1/2 cucharadita) de azúcar
2,5 ml (1/2 cucharadita) de sal

~

Lave las hojas de menta y de cilantro y séquelas con papel absorbente.

2 Ponga la cebolla en una picadora con un poco de zumo de limón y pique la mezcla.

3 Añada la menta y el cilantro, el azúcar, la sal y el resto del zumo y mézclelo hasta obtener una pasta suave.

4 Póngalo en un cuenco o tarro, ciérrelo herméticamente y consérvelo en la nevera durante 3 días como máximo.

Salsa fresca de cebolla

~

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 cebolla mediana, pelada
zumo de 1 limón
2,5 ml (1/2 cucharadita) de pimentón
sal y pimienta fresca molida

~

Corte la cebolla en aros muy delgados. Póngalos en un cuenco y añada el resto de los ingredientes con sal y pimienta al gusto.

2 Gírelo, tápelo herméticamente y déjelo en maceración durante 1 hora aproximadamente. Consérvelo en la nevera durante 3 días como máximo.

Buey macerado

~

CANTIDAD APROXIMADA 350 G

450 g de filete para estofar, cortado a dados de 1 cm
150 ml de extracto de buey
1 clavo
1 hoja de macis
sal y pimienta fresca molida
50 g de mantequilla fundida
hojas de laurel fresco, para decorar (opcional)

~

Ponga la carne en una cazuela con el extracto de buey, el clavo, el macis y sal y pimienta al gusto. Tápela y póngala en el horno a 180° durante 2 horas 1/2 o 3, hasta que esté tierna.

2 Retire el clavo y el macis, escurra el extracto y guárdelo.

3 Desmenuce la carne dos veces o pásela por la batidora varios minutos, hasta que esté suave. Añada la mitad de la mantequilla y el extracto de buey para humedecerla.

4 Exprima la mezcla en potes pequeños y tápelos con el resto de la mantequilla. Consérvelo en la nevera y utilícelo al cabo de pocos días. Sírvalo, si es posible, decorado con hojas de laurel fresco.



Queso de yogurt con aceite

~

CANTIDAD APROXIMADA 16 QUESOS

600 ml de yogurt batido
aceite de oliva
unas ramas de hierbas frescas como laurel, cilantro, tomillo y perejil
guindillas (opcional)
dientes de ajo, pelados (opcional)

~

Tome el yogurt con una cuchara sopera y póngalo en una bolsa de muselina. Junte los extremos y átelos con una cuerda. Cuélguela sobre un cuenco para recoger las gotas de yogurt y déjelo escurrir en un lugar fresco durante 24 horas.

2 Vierta 2,5 cm de aceite de oliva en un tarro esterilizado. Desenvuelva el queso de yogurt y enróllelo formando unas bolas. Sumérjalas una a una en el aceite, añadiendo más para que no se enganchen cada vez que ponga un queso.

3 Vierta suficiente aceite hasta cubrir los quesos por completo. Añada las hierbas, los chiles y los ajos, si lo desea. Tápelo y déjelo durante 3 días como mínimo. Consérvelo en un lugar fresco durante 2 semanas como máximo. Sirva los quesos con ensaladas, pan tostado o patatas al horno. Puede utilizar el aceite para condimentar ensaladas o verduras.

Pollo macerado al estragón

~

INGREDIENTES PARA 6 U 8 PERSONAS

1,4 kg de pollo preparado para el horno
45 ml de jerez seco
15 ml de estragón fresco troceado o 5 ml de estragón seco
50 g de mantequilla
1 cebolla, pelada y troceada
1 zanahoria, pelada y troceada
sal y pimienta fresca molida
mantequilla derretida

~

Ponga el pollo en una cazuela con el jerez, el estragón, la mantequilla, las verduras y sal y pimienta al gusto. Tápela herméticamente y póngala en el horno a 180° durante 1 hora 1/2.

2 Retire el pollo de la cazuela y corte la carne, reservando la piel y los huesos. Pique la carne a trozos gruesos con la picadora.

3 Vuelva a poner la piel y los huesos en la cazuela. Cueza el contenido a fuego vivo hasta que el líquido se haya reducido a 225 ml. Cuele y reserve el zumo.

4 Mezcle el pollo y el zumo y rectifique de sal y pimienta si es necesario. Enváselo en platos pequeños, tápelos con la mantequilla derretida y consérvelos en la nevera durante 2 días como máximo. Sírvalo como entrante con pan tostado.

Arenques macerados

~

INGREDIENTES PARA 12 PERSONAS

6 arenques pequeños, limpios y a filetes
12 pepinillos pequeños en vinagre
2 cebollas medianas, peladas y a rodajas finas
2 hojas de laurel
2,5 ml (1/2 cucharadita) de semillas de mostaza
3 clavos enteros
6 granos de pimienta
450 ml de vinagre destilado
60 ml de aceite de oliva
5 ml (1 cucharadita) de sal

~

Envuelva cada filete de arenque, sin piel, en un pepinillo y sujételo con un palo de cóctel. Póngalos a capas en tarros, alternando con capas de cebolla, laurel, mostaza, clavos y pimienta.

2 Caliente el vinagre, el aceite y la sal hasta que arranque el hervor y déjelo enfriar ligeramente. Viértalo sobre los pepinillos.

3 Tape los tarros y deje macerar los arenques en la nevera durante 2 o 3 días antes de servirlos. Una vez preparados, los pepinillos se conservan durante 3 semanas en la nevera. Sírvalos como aperitivo o con ensalada.

Al lado: Queso de yogurt con aceite.



Cerdo macerado

~

INGREDIENTES PARA 4 O 6 PERSONAS

900 g de callos, sin corteza ni hueso
sal
450 g de manteca de cerdo
1 diente de ajo, pelado y triturado
1 manojo de hierbas
pimienta negra fresca, molida

~

Frote la carne con sal y déjela reposar de 4 a 6 horas.

2 Corte la carne a tiras finas una vez haya extraído los huesos. Corte la manteca de cerdo a tiras finas y póngala junto con la carne en un plato refractario. Hunda el ajo y las hierbas en el centro, sazone con pimienta y añada 75 ml de agua.

3 Tápelo y cuézalo en el horno a 150° durante 4 horas. Deseche las hierbas y el ajo y sazone.

4 Cuele la manteca y, cuando la haya escurrido, bátala suavemente con el dorso de una cuchara de madera. Retire la carne del plato y divídala en trozos pequeños con dos tenedores. Agrúpela en un recipiente de barro glaseado y vierta la manteca por encima.

5 Tape el tarro con papel de aluminio y consérvelo en la nevera.

6 Deje la carne fuera de la nevera durante varios minutos hasta que obtenga una textura suave, antes de servirla con pan tostado. Consérvela durante 1 o 2 meses y consúmala antes de 1 semana.



Gambas maceradas

~

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

225 g de mantequilla
150 g de gambas peladas
una pizca de macis molido
una pizca de cayena
una pizca de nuez moscada rallada

~

Derrita la mitad de la mantequilla en un cazo. Añada las gambas y caliéntelas muy lentamente sin cocerlas. Añada los otros ingredientes.

2 Ponga las gambas en platos o boles pequeños y déjelas enfriar.

3 Caliente a fuego lento el resto de la mantequilla en una cacerola hasta que se derrita y déjela sin que se dore. Retírela del fuego y déjela unos minutos hasta que se asienten la sal y los condimentos, luego cubra las gambas con un poco de mantequilla clarificada. Déjela cuajar. Consérvelas en la nevera y consúmalas al cabo de 2 o 3 días. Una vez roto el sello, consúmalas en 1 o 2 días.

4 Para servirlas, a menos que estén en recipientes muy atractivos, vuelque las gambas en platos individuales con un fondo de hojas de lechuga, pero procure mantener la forma del recipiente. Antes de servirlas, déjelas 30 minutos fuera de la nevera. Sírvalas con trozos de limón y pan integral o tostado.

Mantequilla al whisky

~

CANTIDAD APROXIMADA 250 G

100 g de mantequilla
100 g de azúcar moreno suave
piel rallada de 1 naranja pequeña
1,25 ml (1/2 cucharadita) de especias compuestas molidas
una pizca de cardamomo verde molido
45 ml de whisky
zumo de limón

~

Bata la mantequilla y el azúcar juntos hasta que esté clara y cremosa. Añada la piel rallada y las especias.

2 Vierta poco a poco el whisky y el zumo de limón batiéndolos al mismo tiempo. Envásela en tarros pequeños con una cuchara y consérvela en la nevera durante 1 semana como máximo.



Salsa de mantequilla de frambuesa

~

CANTIDAD APROXIMADA 750 ML

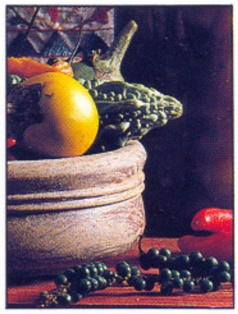
450 g de frambuesas, limpias y secas
100 g de mantequilla
100 g de azúcar moreno suave
60 ml de almíbar
zumo de 1 limón

~

Ponga las frambuesas en un cazo con 150 ml de agua. Lleve el contenido a ebullición, tápelo y manténgalo en el fuego de 5 a 10 minutos, hasta que haya pulpa abundante. Páselo por una batidora hasta que esté suave y cuélelo por un tamiz de nilón. Déjelo enfriar.

2 Ponga el resto de los ingredientes en un cazo mediano y caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que se haya disuelto el azúcar y los ingredientes se hayan mezclado bien. Lleve el contenido a ebullición y cuézalo durante 1 minuto. Vierta el puré de frambuesas removiendo al mismo tiempo a fuego lento hasta que esté bien mezclado.

3 Envase la salsa en tarros limpios y tibios y déjela enfriar. Tápelos y consérvela en la nevera durante 1 mes como máximo. Vuelva a calentarla a fuego lento cuando la sirva.



Recetas para el microondas

El horno microondas es muy útil para preparar conservas en pequeñas cantidades. Para hacer cantidades mayores es preferible seguir el método tradicional. El microondas tiene sus ventajas: es relativamente rápido y se pueden utilizar cuencos refractarios normales fáciles de limpiar en lugar de cacerolas o cazos.

Utilice siempre un cuenco refractario grande para que la mermelada no se desparrame (de 3 o 4 litros aproximadamente). Es preferible que sea de cristal refractario. No lo llene nunca más de la tercera parte y utilice siempre guantes para retirarlo del horno: el cuenco está muy caliente debido a la transmisión de calor de la conserva.

Esterilizar tarros en el microondas

Llene cuatro tarros con agua hasta la cuarta parte, colóquelos en círculo dentro del horno y llévelos a ebullición a potencia máxima. Cuando estén listos, retire los tarros utilizando guantes y vierta el agua. Póngalos boca abajo sobre un trapo limpio o sobre papel absorbente. Envase la conserva cuando estén aún tibios. Tápelos del mismo modo que las conservas tradicionales.



Mermelada de frambuesa

~

CANTIDAD APROXIMADA 700 G

450 g de frambuesas congeladas
30 ml de zumo de limón
450 g de azúcar

~

Ponga la fruta en un cuenco refractario grande y descongélela en el microondas a la máxima potencia durante 4 minutos. Remueva varias veces con una cuchara de madera para descongelarlas uniformemente.

2 Añada el zumo de limón y el azúcar. Mézclelo bien y déjelo en el horno durante 5 minutos, hasta que se haya disuelto el azúcar, removiendo varias veces.

3 Manténgalo en el horno otros 13 minutos hasta que quede consistente, removiendo de vez en cuando.

4 Envásela y tápela del modo indicado (ver p. 12).

Mermelada de grosellas silvestres

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

700 g de grosellas silvestres, limpias, sin corona, ni tallo
700 g de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga las grosellas en un cuenco grande y refractario junto con 150 ml de agua. Tápelo y déjelas cocer en el microondas a potencia máxima de 8 a 10 minutos, removiendo de vez en cuando.

2 Mezcle el azúcar y cueza la fruta en el horno a potencia máxima durante 2 minutos o hasta que se haya disuelto el azúcar, removiendo frecuentemente. Manténgalo en el horno durante 20 minutos más, hasta obtener una mermelada consistente. Vierta la mantequilla removiendo al mismo tiempo.

4 Envase y tape la mermelada como se indica (ver p. 12).

Mermelada de zarzamora

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

700 g de zarzamoras, limpias
45 ml de zumo de limón
700 g de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga las zarzamoras y el zumo de limón en un cuenco grande y refractario. Tápelo y póngalo en el microondas a potencia máxima durante 5 minutos o hasta que estén blandas, removiendo de vez en cuando.

2 Mezcle el azúcar y cueza la fruta en el horno a potencia máxima durante 2 minutos o hasta que el azúcar se haya disuelto, removiendo frecuentemente.

3 Manténgalo en el horno otros 15 minutos hasta obtener una mermelada consistente. Vierta la mantequilla removiendo al mismo tiempo.

4 Envase y tape la mermelada como se indica (ver p. 12).

Mermelada de orejones

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

225 g de orejones, a trozos grandes
45 ml de zumo de limón
450 g de azúcar
25 g de almendras escaldadas y picadas

~

Ponga los albaricoques, el zumo de limón y 600 ml de agua hirviendo en un cuenco grande y refractario. Tápelo y cuézalo en el microondas a potencia máxima durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando.

2 Añada el azúcar. Déjelo en el microondas a potencia máxima durante 2 minutos o hasta que se haya disuelto el azúcar. Manténgalo en el horno durante 12 minutos más hasta obtener una mermelada consistente, removiendo de vez en cuando. Vierta las almendras removiendo al mismo tiempo.

3 Envase y tape la mermelada como se indica (ver p. 12).



Crema de limón

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

zumo de 4 limones grandes y la corteza rallada finamente
4 huevos batidos
225 g de azúcar blanco refinado
100 g de mantequilla, a dados

~

Ponga la corteza rallada de limón en un cuenco grande refractario. Mezcle el zumo con los huevos y cuélelo en el cuenco. Vierta el azúcar removiendo al mismo tiempo y añada la mantequilla.

2 Cuézalo en el microondas a potencia máxima durante 5 o 6 minutos o hasta obtener una crema espesa, agitándola a cada minuto.

3 Continúe agitando la mezcla hasta que se enfríe. (La crema de limón espesa al enfriarse.) Envásela y tápela como se indica (ver p. 52). Consérvela en la nevera durante 3 semanas como máximo.

Crema de limón y pomelo

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

corteza rallada finamente y zumo de 2 limones
corteza rallada finamente y zumo de 1 pomelo grande
4 huevos
225 g de azúcar blanco refinado
100 g de mantequilla, a dados

~

Ponga la fruta y el zumo en un cuenco grande refractario. Añada los huevos y el azúcar y bata con una cuchara de madera. Añada la mantequilla y remueva.
2 Póngalo en el microondas a potencia máxima durante 7 minutos agitando de vez en cuando para que espese de forma uniforme.
3 Retire el cuenco del horno y bata la crema durante 5 minutos aproximadamente hasta que se enfríe y espese.
4 Envásela y tápela como se indica (ver p. 12).

Confitura de naranja

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,1 KG

900 g de naranjas amargas
zumo de 2 limones
900 g de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Pele las naranjas, pero deje la piel blanca. Corte la corteza a tiras o trocéela y sepárela. Pase la pulpa y las semillas por una batidora y píquelas hasta romperlas.
2 Ponga la mezcla y el zumo de limón en un cuenco grande refractario y añada 900 ml de agua hirviendo. Cuézala en el microondas a potencia máxima durante 15 minutos.
3 Cuele la mezcla por un tamiz de nilón en otro cuenco y exprima todo el zumo de la pulpa cocida. Deséchela. Incorpore la piel al zumo caliente y póngalo en el horno a potencia máxima durante 15 minutos o hasta que la piel esté tierna, removiendo de vez en cuando. Vierta el azúcar, removiendo hasta que se haya disuelto.
4 Póngalo en el horno a potencia máxima durante 10 minutos aproximadamente, removiendo alguna vez hasta obtener una mermelada consistente. Vierta la mantequilla removiendo al mismo tiempo y espume con una espumadera. Déjela enfriar durante 15 minutos y envásela y tápela como se indica (ver p. 12).

Mermelada de fresas

~

CANTIDAD APROXIMADA 700 G

450 g de fresas, sin cáliz
45 ml de zumo de limón
450 g de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga las fresas en un cuenco grande refractario junto con el zumo de limón. Tápelo y póngalo en el microondas a potencia máxima durante 5 minutos o hasta que las fresas estén blandas, removiendo frecuentemente.
2 Chafe las fresas suavemente con un pasapurés. Añada el azúcar y remueva. Póngalo en el microondas a potencia mínima durante 15 minutos o hasta que se haya disuelto el azúcar, removiendo frecuentemente.
3 Póngalo en el horno a potencia máxima de 20 a 25 minutos o hasta obtener una mermelada consistente. Añada la mantequilla removiendo al mismo tiempo.
4 Deje enfriar la mermelada y envásela y tápela como se indica (ver p. 12).

Mermelada de fresas (p. 166).





Mermelada de tres frutos

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4-1,8 KG

1 pomelo pelado finamente
1 naranja pelada finamente
1 limón pelado finamente
1 kg de azúcar con pectina

~

Divida la fruta por la mitad, exprima el zumo y corte la corteza a tiras. Póngala en un cuenco refractario de 2,8 litros.

2 Añada 900 ml de agua hirviendo, tápelo y póngalo en el microondas a potencia máxima durante 25 minutos o hasta que la corteza esté tierna.

3 Añada el azúcar y remueva hasta disolverlo. Cuézalo en el microondas a potencia máxima, sin tapar, durante 10 minutos y remueva una vez durante la cocción.

4 Espume con una espumadera y póngalo en el horno a potencia máxima durante 5 minutos más, removiendo alguna vez durante la cocción o hasta obtener una mermelada consistente.

5 Envase y tape la mermelada como se indica (ver p. 40).

Puré de plátano y manzana

~

CANTIDAD APROXIMADA 225 G

75 g de plátanos secos
2 manzanas grandes para postre, peladas, sin corazón y a trocitos
una pizca grande de especias variadas molidas
una pizca grande de canela molida
100 ml de zumo de manzana sin azúcar

~

Corte los plátanos a trozos pequeños y póngalos en un cuenco mediano refractario junto con las manzanas.

2 Vierta las especias, la canela y el zumo de manzana y remueva para mezclarlo. Tápelo y cuézalo en el microondas a potencia máxima durante 10 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas, removiendo alguna vez.

3 Páselo por la batidora hasta obtener un puré suave y déjelo enfriar. Tápelo y consérvelo en la nevera durante 1 semana como máximo. Tómela untada con pan tostado.

Mermelada de grosellas negras

~

CANTIDAD APROXIMADA 700 G

450 g de grosellas negras, sin tallo y limpias
700 g de azúcar
una nuez de mantequilla

~

Ponga la fruta en un cuenco refractario junto con 30 ml de agua. Tápelo y cuézala en el microondas a potencia máxima durante 5 o 6 minutos o hasta que la fruta esté tierna, removiendo de vez en cuando. (Es importante cocer bien la fruta antes de añadir el azúcar ya que la piel de las grosellas suele ser bastante dura.)

2 Vierta el azúcar y cuézalo en el microondas a potencia máxima durante 2 minutos o hasta que se haya disuelto, removiendo frecuentemente.

3 Déjelo en el horno durante 12 minutos o hasta obtener una mermelada consistente. Añada la mantequilla removiendo al mismo tiempo.

4 Envase y tape la mermelada como se indica (ver p. 12).

Al lado: Mermelada de grosellas negras (p. 169).

Hierbas secas

~

hierbas frescas, como perejil, albahaca, romero y cilantro

~

Quite el tallo de las hierbas y colóquelas en una capa sobre papel absorbente.

2 Póngalas en el microondas a potencia máxima durante 1 minuto. Gire las hojas y déjelas en el horno durante 1 o 1 1/2 minuto, hasta que las hojas estén secas y se desmenucen al frotarlas con los dedos.

3 Consérvelas en un tarro hermético y en un sitio oscuro.

Chutney de manzana

~

CANTIDAD APROXIMADA 900 G

450 g de manzanas para cocinar, peladas, sin corazón y a dados pequeños
450 g de cebollas, peladas y a trocitos
100 g de pasas sultanas
100 g de pasas sin semillas
150 g de azúcar terciado
200 ml de vinagre de malta
5 ml (1 cucharadita) de jengibre molido
5 ml (1 cucharadita) de clavos molidos
5 ml (1 cucharadita) de pimienta de Jamaica molida
corteza rallada y zumo de 1/2 limón

~

Ponga todos los ingredientes en un cuenco grande refractario y cuézalos en el microondas a potencia máxima durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que se haya disuelto el azúcar.

2 Déjelo cocer en el microondas a potencia máxima durante 2 minutos aproximadamente o hasta obtener una mezcla espesa y se haya evaporado el exceso de líquido. Remueva cada 5 minutos durante la cocción para que se seque la superficie.

3 Envase y tape el chutney como se indica (ver p. 73). Consérvelo durante 3 meses antes de comerlo.

Chutney picante de tomate

~

CANTIDAD APROXIMADA 225 G

45 ml de aceite vegetal
3 dientes de ajo, pelados y triturados
un trozo de 2,5 cm de jengibre fresco, pelado y rallado finamente
5 ml (1 cucharadita) de semillas de mostaza negra
5 ml (1 cucharadita) de semillas de comino
5 ml (1 cucharadita) de semillas de cilantro
2,5 ml (1/2 cucharadita) de semillas de fenogreco
5 ml (1 cucharadita) de cúrcuma molida
1 chile rojo, sin semillas y troceado
450 g de tomates maduros, pelados y troceados
sal y pimienta fresca molida

~

Ponga el aceite, el ajo y el jengibre en un cuenco grande refractario y cuézalo en el microondas a potencia máxima durante 1 o 2 minutos, removiendo una sola vez.

2 Mientras, pique las semillas de mostaza, comino, cilantro y fenogreco en un morero.

3 Vierta las especias en el aceite y póngalo en el microondas a potencia máxima durante 1 o 2 minutos o hasta que todas las especias estén muy calientes, removiendo alguna vez.

4 Añada los chiles y los tomates y mézclelos bien. Cuézalos en el microondas a potencia máxima de 10 a 12 minutos o hasta que se haya evaporado la mayor parte del líquido, removiendo de vez en cuando.

5 Envase y tape el chutney como se indica (ver p. 73).





Salsa indonesia (de ajo, jengibre, coliflor, cúrcuma y zanahoria)

~

CANTIDAD APROXIMADA 700 G

un trozo de 1 cm de jengibre fresco, pelada y rallada
2 dientes grandes de ajo, pelados y triturados
10 ml (2 cucharaditas) de cúrcuma molida
45 ml de aceite vegetal
150 ml de vinagre en especias
1/2 pepino
2 zanahorias grandes
175 g de ramitos de coliflor
1 o 2 chiles verdes, sin semillas y a rodajas
60 ml de semillas de sésamo
100 g de azúcar moreno oscuro y suave
100 g de cacahuetes salados, a trozos grandes

~

Ponga el jengibre, el ajo, la cúrcuma y el aceite en un cuenco grande refractario y cuézalo en el microondas a potencia máxima durante 2 minutos, removiendo de vez en cuando. Añada el vinagre y cuézalo en el horno a potencia máxima de 3 a 5 minutos o hasta que hierva.

2 Mientras, corte el pepino y las zanahorias a rodajas de 5 mm y rompa la coliflor en ramitos pequeños.

3 Añada las hortalizas al vinagre hirviendo, tápelo y póngalo en el microondas a potencia máxima durante 2 minutos o hasta que arranque el hervor. Cuando hierva, cuézalo durante 2 minutos más. Vierta el resto de los ingredientes y mézclelos bien.

4 Enváselo y tápelo igual que las hortalizas en escabeche (ver p. 62).

Arriba (de izquierda a derecha): Salsa indonesia (arriba), Chutney de mango (p. 80).

Chutney de zanahoria y pasas

~

CANTIDAD APROXIMADA 450 G

450 g de zanahorias, peladas y ralladas
100 g de pasas sin semillas
15 ml de semillas negras de amapola
2 hojas de laurel
2,5 ml (1/2 cucharadita) de especias compuestas
2,5 ml (1/2 cucharadita) de jengibre molido
4 granos de pimienta negra
50 g de azúcar moreno claro y ligero
300 ml de vinagre de vino blanco

~

Ponga todos los ingredientes en un cuenco grande refractario y cuézalos en el microondas a potencia máxima de 12 a 15 minutos, hasta que las zanahorias estén tiernas y el líquido se haya evaporado.

2 Envase y tape el chutney como se indica (ver p. 73).

Chutney de frutas variadas

~

CANTIDAD APROXIMADA 1,4 KG

225 g de melocotones secos
225 g de dátiles secos deshuesados
350 g de manzanas para cocinar, peladas y sin corazón
1 cebolla mediana, pelada
225 g de plátanos, pelados y a rodajas
225 g de azúcar moreno oscuro y suave
corteza rallada y zumo de 1 limón
5 ml de especias compuestas molidas
5 ml (1 cucharadita) de jengibre molido
5 ml (1 cucharadita) de curry en polvo
5 ml (1 cucharadita) de sal
450 ml de vinagre destilado o de sidra

~

Pique o trocee finamente los albaricoques, los dátiles, los melocotones y las cebollas.

2 Ponga todos los ingredientes en un cuenco grande refractario y mézclelos bien.

3 Cuézalos en el microondas a potencia máxima de 25 a 30 minutos o hasta que la mezcla se espese y se haya evaporado el líquido. Remueva frecuentemente durante la cocción y especialmente durante los últimos 10 minutos.

4 Envase y tape el chutney como se indica (ver p. 73). Consérvelo durante 2 meses antes de consumirlo.

Salsa de maíz dulce

~

CANTIDAD APROXIMADA 700 G

3 mazorcas de maíz
2 cebollas medianas, peladas y troceadas
1 pimiento verde pequeño, sin semillas y troceado
15 ml de mostaza en grano
5 ml (1 cucharadita) de cúrcuma molida
30 ml de harina
100 g de azúcar moreno claro y suave
300 ml de vinagre de vino blanco
una pizca de sal

~

Extraiga la envoltura y los estigmas de las mazorcas y envuélvalas en papel. Póngalas en el microondas a potencia máxima de 8 a 10 minutos o hasta que estén tiernas, girándolas durante la cocción. Quite el maíz de la mazorca.

2 Ponga el resto de los ingredientes en un cuenco grande refractario y cuézalos en el microondas a potencia máxima de 5 a 7 minutos o hasta que hierva, removiendo alguna vez.

3 Añada el maíz al resto de los ingredientes y continúe la cocción durante 6 o 7 minutos, hasta que haya espesado.

4 Envase y tape la salsa como se indica (ver p. 73).



Índice de materias



Guía completa de las técnicas de conservación, con

- Más de 300 recetas de mermeladas, compotas, jaleas, dulces y cremas.
- Deliciosas salsas, mostazas, rellenos y vinagres aromatizados.
- Consejos prácticos sobre técnicas de envasado, secado, salazón y uso del horno microondas.

Manuales Prácticos

533031-7
01
9 788408 001119